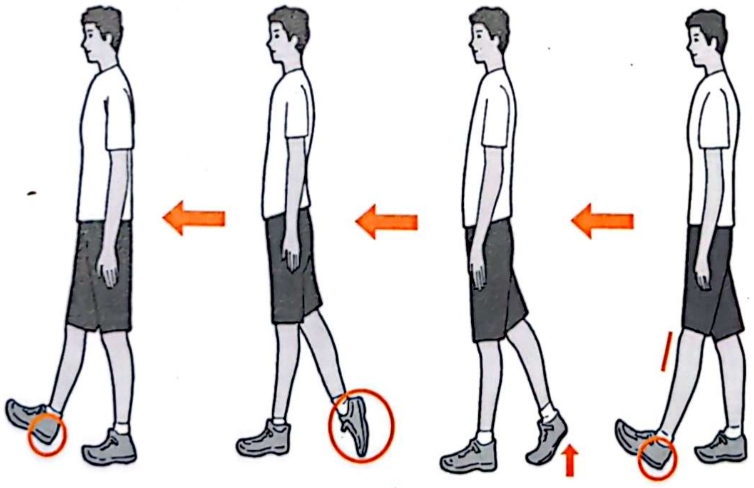
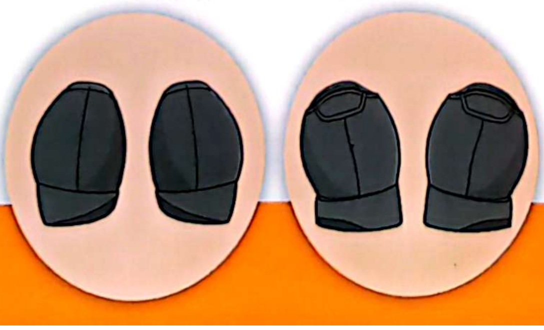
体のゆがみは靴底から

図解 靴底の減り方でわかるカラダ診断



ボールウォーキングで歩けば健康になりダイエット効果も!

男性・女性問わず靴底の減り方は
健康にとって重要



バランスポイントで
立つことで
人生が変わる!

CamScannerでスキャン

はじめに

みなさんは靴底の減り方を気にしたことはありますか？

外側、あるいは内側ばかりが減るという人がほとんどではないでしょうか？

靴底が減ると見栄えが悪く、だらしない印象を与えがちです。

そればかりか、健康状態にも大きな影響を及ぼすとなると放ってはおけません。

靴底が減るということは、足首がきちんと使えていなくてゆがんでいる証拠です。

足首のゆがみは脚・骨盤と体全体に連鎖します。

これが原因でさまざまな病気を引き起こす可能性が大なのです。

私は足専門の治療院を運営しています。

腰痛、ひざ痛、股関節痛、肩こり、便秘、慢性疲労、認知症、がん……といった体の不調が足の治療から改善された例をたくさん見てきました。

本書では、足首をきちんと使えるようになることで靴底が均等に減ることはもちろんなのですが、体のゆがみを矯正し体の不調を緩和する方法をご紹介します。

ポイントは2つです。

- **バランスポイントに重心をおいて立つ**
- **正しい歩き方「新保式ボールウォーキング」をマスターする**

たったこれだけです。さらに言うとダイエット効果も期待できますし、姿勢や歩き姿が劇的に美しくなるため、周囲から見られる目も変わることでしょう。

みなさんの人生が変わるきっかけになれば幸いです。

CamScannerでスキャン

目次

はじめに……2
靴底が減らなくなればこんな効果が！……3
本書について……8

第1章　足首のゆがみが不調を引き起こす

足首のゆがみをチェックして、足首を理想のポジションに……10
あなたの靴底の減り方をチェック！……12
靴底の減りを軽視すると体に不調が起こる……14
足首がゆがむと体全体がゆがむ。その理由とは？……16
骨盤のゆがみはあらゆる不調の原因に……18
体のゆがみをセルフチェックしてみよう……20
体のゆがみを助長する姿勢とは？……22
忘れてはならない、足が担う3つの役割……24

CamScannerでスキャン

足首がゆがむメカニズムとは？ 26
足首はなぜ動く？　どう動く？　実際の動きを見てみよう 28
足裏のアーチがつぶれると足は不調の温床となる 30
足首を理想のポジションにすると不調が解消する！ 32
ニュートラルポジションにする簡単エクササイズ 34
靴底が減る原因はここにある！　原因を確認して正しい歩き方を 36

第2章 ウォーキングの大きな誤解

間違った歩き方が体の不調につながる理由 40
間違った歩き方で1年に260万歩も損をしている 42
あなたの歩き方をチェックしてみよう 43
間違った歩き方の代表例が「親指で蹴って歩く」こと 44
間違った歩き方や姿勢で起こる全身の不調とは 46

CamScannerでスキャン

この歩き方はアウト！　絶対にしてはいけない歩き方――52
正しい歩き方で体はこう変わる！――56

第3章 腰痛・ひざ痛・肩こり・慢性疲労・認知症… 不調を消し去る「ポールウォーキング」

正しい歩き方をマスターしよう――62
ウォーキングで1万歩は多すぎる　「1日3000歩」でいい！――64
バランスポイントを意識するのは正しい歩き方の基本――66
バランスポイントのすごい効きめ――68
新保式ポールウォーキング　7つのポイント――70
新保式ポールウォーキングの基本動作――74
正しい歩き方ができているか　セルフチェックをしてみよう――76
ポールウォーキングを正しく行うためのエクササイズ――78

第4章 不調とは無縁の人生を送るための正しい靴選び

正しく歩くための靴選び ―― 86
履きづらく、脱ぎにくい靴を選ぶのが正解 ―― 88
絶対に選んではいけない靴をあなたは履いていませんか？ ―― 90
理想の靴を選ぶためにチェックすることは？ ―― 92
インソールでいつでもバランスポイントに立てる ―― 95

おわりに ―― 96
全国のフットマスター ―― 96

CamScannerでスキャン

本書について

本書は、正しい歩き方を身につけることで、体調も見た目も改善し、
よりよい人生を歩んでいただくための本です。
第1章で足首の大切さについて、第2章、第3章で歩き方について、
第4章では靴の選び方について解説していきます。
以下の一連の流れを頭において、ぜひ、正しい歩き方をマスターしてください。

靴底がいびつな減り方をしている原因は…

- 足首のゆがみ
- 間違った歩き方

↓

足首のゆがみをチェックして、足首を理想のポジションに

- バランスポイントに重心をおいて立つ

↓

新保式ボールウォーキングで正しい歩き方を！

↓

正しい靴選び

↓

体の不調が改善され、姿勢がよくなり、脂肪燃焼も

CamScannerでスキャン

第1章

足首のゆがみが不調を引き起こす

足首は複雑な骨の構造をしています。
そのため、重心をきちんととっていないとバランスが崩れ、
足首のゆがみを引き起こすことに。
まずは重心をきちんととることから始めよう。

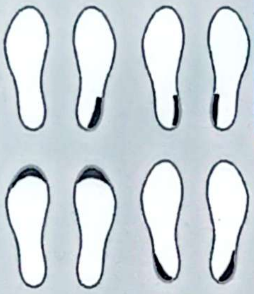
CamScannerでスキャン

足首のゆがみをチェックして足首を理想のポジションに

足首がゆがんでいると不調の原因に。足首や足裏の構造や足の役割を知り、足首をいつも理想のポジションにしておけるようにしましょう。

靴底の減り方をチェック!

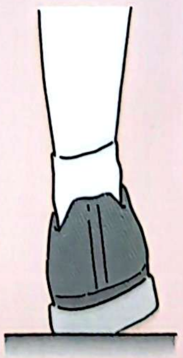
あなたの靴底の減り方は？　いびつな減り方をしている場合は足首がゆがんでいる証拠。



12ページ参照

足首がゆがむと体もゆがむ

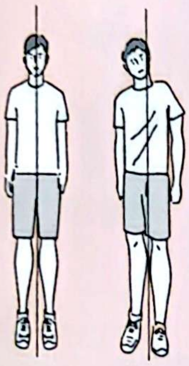
足首がゆがむと体全体がゆがんでしまい、さまざまな体の不調を引き起こします。



16ページ参照

体のゆがみをチェック!

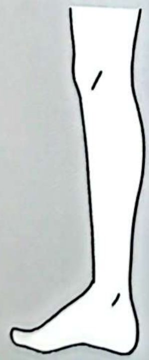
足首がゆがんで重心がずれてしまい、体がゆがんでいないかをチェックします。



20ページ参照

足の3つの役割

私たちが生活をするうえで、足はとても重要な役割を担っていることを忘れずに!



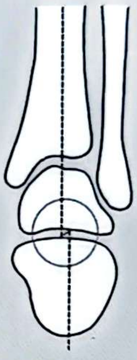
24ページ参照

CamScannerでスキャン

足首がゆがむメカニズム

足首の構造と、重心がずれているとどんな状態になるのかを知っておきましょう。

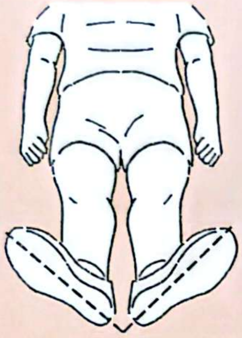
26ページ参照



足首の理想のポジション

足首を理想のポジション＝ニュートラルポジションにすると足の働きがアップします。

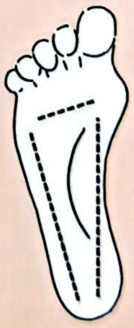
32ページ参照



足裏のアーチを知る

足裏には、「クッション」と「バネ」の働きをする3つのアーチがあることを覚えておきましょう。

30ページ参照



靴底が減る原因

靴底が減る原因がわかれば、足首の位置と歩き方を正しくすることができます。

36ページ参照

CamScannerでスキャン

あなたの靴底の減り方をチェック！

あなたの靴底の減り方は次の4パターンのどれでしょうか？

❶かかとの外側だけが減っている場合

男性にいちばん多いのが、かかとの外側だけが極端に減っている靴底です。

がに股やO脚、猫背の人にこの傾向が強く、足の外側の筋肉だけが発達するため、見た目のシルエットが不格好になりがち。がさつな印象や老けた印象を与えます。

また、骨盤や股関節のゆがみがあるため、肩こり、腰痛、ぎっくり腰をはじめ、さまざまな体の不調と隣り合わせのタイプです。

❷かかとの内側だけが減っている場合

女性に多いタイプですが、内股やX脚気味の男性にもよく見られます。

かかとから親指にかけて重心がかかりやすいので、たこやうおのめに悩まされる人も多いと思います。つねに内股気味なので、周囲からはどこか自信なさげで頼りない印象を与えます。

脚が内側に倒れ込みやすいので、無意識に重心を外側におこうとするため、骨盤が開きやすく、下半身太りの原因になってしまうことも……。

❸かかとの片側だけが減っている場合

足を引きずって歩いたり、どちらかの骨盤が開いていたり、歩いているときに均等に力が入っていなかったりする場合、この靴底になります。

どちらかのひざや足首に過度の負担がかかりつづけているため、いずれ慢性的な痛みに悩まされる可能性は高いです。

骨盤のゆがみから、体の片側だけ血流が悪くなり、むくみや肩こり、首こり、頭痛、また胃痛などの内臓疾患を含め、さまざまな不調を引き起こしかねません。

❹つま先だけが減っている場合

かかとにばかり目がいき、ついつい見逃してしまいがちなのが、つま先の減り具合です。つま先だけが減るのは、足先だけを使って歩いたり、地面を蹴るようにして無駄な力を使って歩いている人に多く見られる現象です。

つま先に重心がかかっているため、前かがみで猫背になり、背筋ばかりが発達してしまい、腹筋が衰えておなかが突き出る"中年太り"体型に。

また、つねに力んで歩いていることから、疲れやすい体になっている可能性大です。

あなたの靴底の減り方は？

歩き方のクセは靴底を見ただけでわかります。自分がどんなクセがあるのか、
ここでしっかり把握しておきましょう。

① かかとの外側だけが減っている場合

がに股歩きをしていたり、猫背になっていたりしませんか？　骨盤や股関節のゆがみから体の不調を起こしがち。

② かかとの内側だけが減っている場合

内股やX脚気味の人に多く、重心が親指にかけてかかりやすいので、たこやうおのめができることも。

③ かかとの片側だけが減っている場合

歩くときに両足のバランスが悪く、均等に力が入っていないため、どちらかのひざや足首に過度の負担がかかっている。

④ つま先だけが減っている場合

地面を蹴るようにして無駄な力を使って歩いていたり、足先だけを使う、足先をするように歩くため、重心が足先に。

CamScannerでスキャン

靴底の減りを軽視すると体に不調が起こる

靴底が減った靴を履きつづけているのは危険なこと！

「そろそろ買いかえよう」では遅すぎる

靴底、とくにかかとの減りは、靴に関するお悩みのなかでもつねに上位にくるものです。革靴だけでなく、スニーカーやスリッポン、女性ならハイヒール。靴底の減りは靴の種類を問いません。

実際、ネットでは「男性の靴に関する悩み」というアンケート調査で、「靴底が減りやすい」が1位になったサイトもあります。

ただ、靴底の減りという現象だけに目を向ければ、急を要する深刻な問題ととらえる人は少ないですよね。

「靴底が減っていると貧乏くさく見えるから、そろそろ買いかえよう」

「歩きづらくなってきたから、そろそろこの靴も終わりかな」

みなさん、案外のんきに構えていて、ずるずると靴底のすり減った靴を履きつづけていることも多いと思います。

でも、私に言わせればこれは非常に危険なことです。

なぜなら、靴底がいびつな減り方をしているということは、そのまま間違った歩き方をしている証拠であり、体のあらゆるところに不調が出てきている何よりのサインだからです。

靴底を見れば足首のゆがみがわかる

靴底がいびつな減り方をしていると、体にどんな不調が起きやすいのか？

みなさんが想像しやすいところでは、外反母趾（ぼし）や巻き爪、たこ、うおのめという足指や足裏の異常、ひざや股関節などの関節痛、さらには腰痛といったところでしょうか。

ところが、体に及ぼす影響はそれだけにとどまりません。

ちょっとあげただけでも、肩こりや首こり、頭痛、視力の低下、慢性的な疲労感、代謝の低下による肥満、胃痛などの内臓疾患、さらには、うつなどの心の病まで……。

「靴底の減りだけで？　まさか！」

ほとんどの人は、にわかに信じられないでしょうが、これは事実です。

私の治療院には日々、先にあげたつらい不調や症状などを抱えた方が訪れます。その方たちに対し、私はまず、どこが、いつから痛いのか、不具合なのか、ふだんどのような生活をしているのかなど、ひととおり状況をうかがいます。その際に、ふだん履いている靴の靴底の減り具合も必ずチェックします。

CamScannerでスキャン

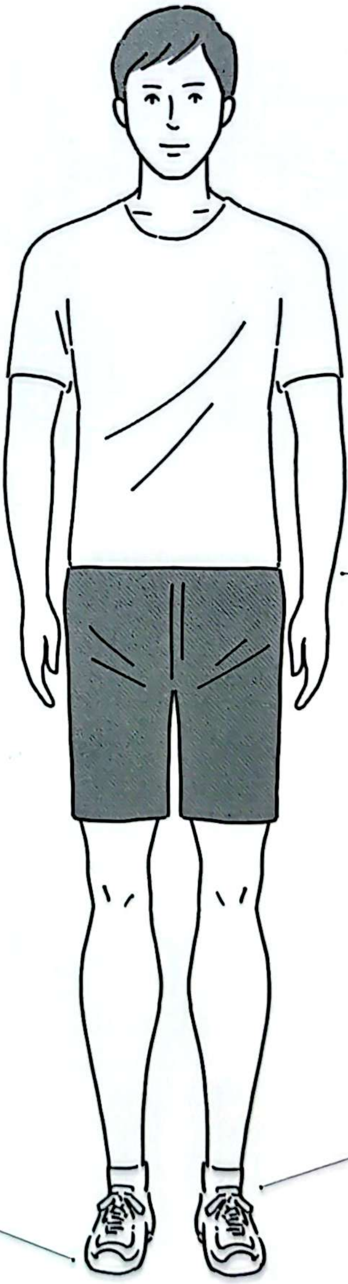
体のバランスを見ながら足首を中心にチェック

治療院では、症状やふだんの生活環境を聞いたうえで、足首のゆがみをチェック。そして体のバランスが崩れている場合はその原因を探っていきます。

足首のゆがみは不調の原因に

なぜ、足首のゆがみをチェックするのかというと、足首のゆがみが全身のゆがみを引き起こし、ひいてはあらゆる不調の原因となるからです。

靴底の減り具合を見れば、足首の状態がわかり、その人を悩ませる不調の原因もわかるのです。



体のゆがみをチェック

体の前後左右への傾きや、脚の長さの違いなどをチェックし、足首のゆがみとの関係があるかどうかを確認します。

➡20ページ参照

靴底の減り具合をチェック

どんな歩き方をしているのか、靴底の減り具合をチェックします。

➡12ページ参照

足首のゆがみをチェック

足首がどんな状態にあるのか、詳しくみていきます。

➡32ページ参照

CamScannerでスキャン

足首がゆがむと体全体がゆがむ。その理由とは？

足首がゆがむと、ゆがみの連鎖が起こるしくみを解説。

足首は家の「基礎」、クルマの「タイヤ」

なぜ、足首を重要視するのか？

その理由は、体の構造を考えればわかりやすいと思います。

体のなかで唯一、地面と接点があるのが、ほかでもない「足」です。そして、その足を支えるうえで欠かせないのが「足首」の役割です。体を支え、立つ、座る、歩く、走るなどの体の使い方を決定づける重要な部位といえます。

足首は、家にたとえると「基礎」にあたる部分です。

もし基礎が傾いていたら、建物全体が傾いてきますし、強い衝撃で倒壊するおそれもありますよね。

また、体をクルマにたとえると、足首は「タイヤ」にあたります。

タイヤの大きさや空気圧が左右で違ったり、片方が違う方向を向いていたりしたら、とてもスムーズには走れませんし、車体もすぐに傷んで故障してしまいます。

私の治療院に相談に訪れる方たちの不調、不具合の原因は、足首のゆがみにあると言っても過言ではありません。

それだけ足首の使い方は重要なのです。だから私は、まず足首がどのようになっているかを診察するのです。

足首のゆがみで体全体に影響が

足首がゆがんでいたり、本来の動きがうまくできていなかったりすると、体にさまざまな影響が出てきます。

そのうち、なんといってもいちばん大きな問題は、「体全体がゆがむ」ということです。

足首のゆがみが体のゆがみにつながる理由を、簡単に説明してみましょう。

たとえば、足首が大きく内側に倒れてしまっている場合、足首の上の「すね」も、その影響で内向きにねじれてきます。

すねが内側にねじれると、その上にあるひざ関節も内側に入ります。この時点で、すでにひざの内側にはかなりの負荷がかかることになります。

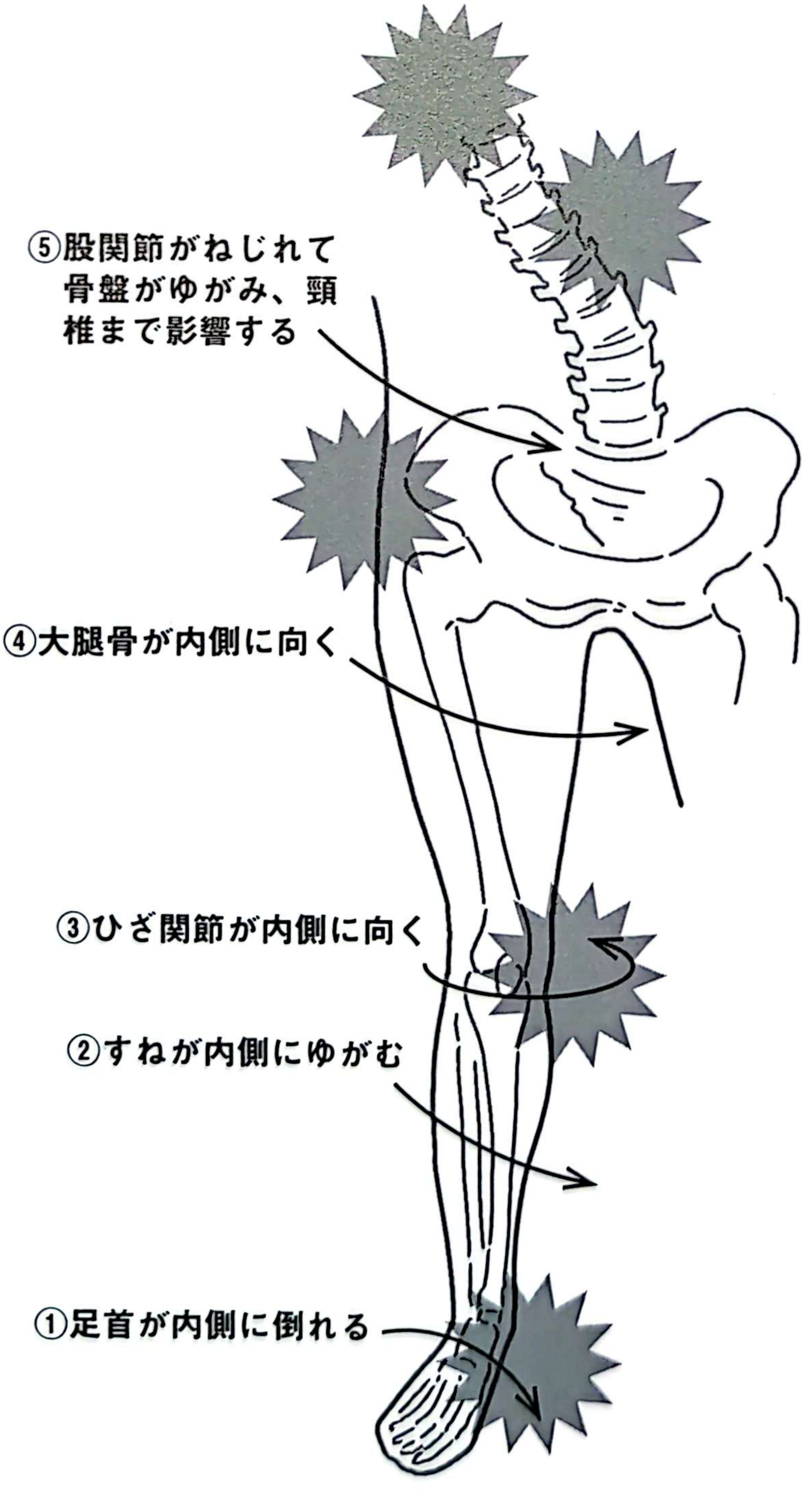
ひざが内側に入ると、次はどうなるか？

当然、太ももや股関節も内向きにねじれ、骨盤がゆがむのです。このようにして、ゆがみは全身に影響していくことになります。

CamScannerでスキャン

足首のゆがみが全身に影響する

足首が内側に倒れてしまっている場合、①から⑤まで順に
ゆがみの連鎖が起こっていき、全身に影響していくのです。



CamScannerでスキャン

骨盤のゆがみはあらゆる不調の原因に

足首のゆがみで骨盤もゆがむ

16ページで、足首のゆがみから、骨盤のゆがみを引き起こすことをお話ししました。骨盤のゆがみは、さらにいろいろな不調につながっていきます。

骨盤がゆがんでしまうと、上半身でバランスをとろうとします。その結果、筋肉全体が緊張状態になり、血液が滞りがちになります。この状態がつづくと、肩こりや頭痛、倦怠感や疲労感などの原因になります。

また骨盤のゆがみは頸椎や、あごの関節まで影響を及ぼすといわれています。究極の話をすれば、足首のゆがみが顔の輪郭まで変えてしまう可能性もあるのです。

ふだんの生活習慣が骨盤のゆがみに

「骨盤のゆがみ」があらゆる不調の要因となることは、すでに多くの人が知るところです。

骨盤ブームに沸いた時期は、雑誌で多くの特集が組まれたり、「骨盤エクササイズ」や「骨盤矯正ベルト」なども注目されたりしました。また、現在でも整体院やエステサロンなどでは「骨盤矯正」のメニューを設けているところも多いでしょう。

骨盤がゆがんでしまういちばんの原因といわれているのが、ふだんの生活習慣です。

利き腕だけで荷物を持つ、同じ側だけで足を組む、いつも左右どちらか一方の同じ位置でテレビを見るなど、日常の習慣やクセによって骨盤にねじれや傾きが生じるというのが、その考え方です。

では、ふだんの生活習慣でいちばん使われている部分はどこでしょうか？

> ふだんの生活習慣も骨盤のゆがみの原因になるので注意が必要！

寝ている以外の大半、私たちは立つ、座る、歩くという動作を行っています。そのすべてにかかわっているのが、じつは「足」であり「足首」なのです。

足首が無駄に左右に動くこと、あるいは足首が間違った向きに曲がったまま固定されていることで、骨盤はゆがみ、上半身にまでその影響が及びます。

つまり、体のあらゆる不調の原因は足首のゆがみにあるのです。

足首の使い方やクセが、全身の動きと連動していることを覚えておいてください。

CamScannerでスキャン

ふだんの生活習慣をチェックしてみよう

なにげなく行っていることでも、じつは骨盤のゆがみを引き起こしていることも。
ふだん自分がどういうふうにしているのか、思い出してみてください。

① 荷物はどちらの手で持つ？

いつも同じ側の手で荷物を持っていませんか？　特にショルダーバッグを同じ側の肩にかけていると、かけているほうの肩が上がってゆがみの原因に。

② 足を組むのはいつも同じ足？

いつも左右どちらか一方で足を組んでしまうという人は多いと思います。しかし、意識して足を組みかえないと、骨盤のゆがみにつながります。

③ テレビの位置が正面にない

テレビを見るときに、テレビが正面になく、いつも首を右あるいは左にしていると、ねじれが生じてしまいます。正面から見るようにしたいものです。

④ いつも利き足から歩きだす

歩き始めるときや、階段を上るときなど、利き足からという人が多いと思います。「いつも同じ側」はゆがみのもと。意識して逆足から始めてみましょう。

CamScannerでスキャン

体のゆがみをセルフチェックしてみよう

**あなたの体はゆがんでいませんか？
鏡の前でチェック！**

体のゆがみをチェックする方法

「自分はふだんから体の使い方に気をつけているので、体はゆがんでいないはず」

そう思っている人は、残念ながら大きな誤解をしています。

私たちはロボットではありませんから、生まれながらにして完全に左右対称の体をしている人はいません。

また、日常の動作をするときに、重心のかけ方や力の入れ方、抜き方などがほんの数ミリ単位でも左右不均等だったり、長時間アンバランスな姿勢をとりつづけたりしていると、頭、首、肩、背骨、骨盤、ひざ、足首といった部分がわずかずつ左右、上下、回旋などどして、体にゆがみが生じます。

さっそくチェックしてみよう

❶正面からチェック

鏡の前で全身の力を抜き、リラックスした状態で立ってみてください。このとき、鏡と平行に立つこと。体の左右どちらかが前に出ていると、正確にチェックすることができません。

左右の目の高さ、肩の高さは床と平行した位置にありますか？ 乳頭や肋骨の位置、また腰骨の位置は同じ高さにありますか？

また、平行に立っているにもかかわらず、体の左右どちらかが前に出ているように見えたり、頭や首がどちらかに傾いていたりしませんか？

❷横を向いてチェック

鏡に対して、直角な位置に立ってみましょう。耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になっていますか？

また、両肩、肋骨、骨盤の左右がずれて、体がねじれたような姿勢になっていませんか？

正面と横向きでの姿勢をチェックしてみて、左右や上下に少しでも傾きやずれがあるなら、体がゆがんでいる証拠です。また、放っておけばこの先、ゆがみはどんどん大きくなっていくことでしょう。

体のどこかに不調を抱えている人、また、いまのところ体の不調がなくても、「これから先も一生動ける体」を手に入れたいという人は、これを機にぜひ、日常生活のなかで足首を整え、体全体のバランスを整えていってください。

CamScannerでスキャン

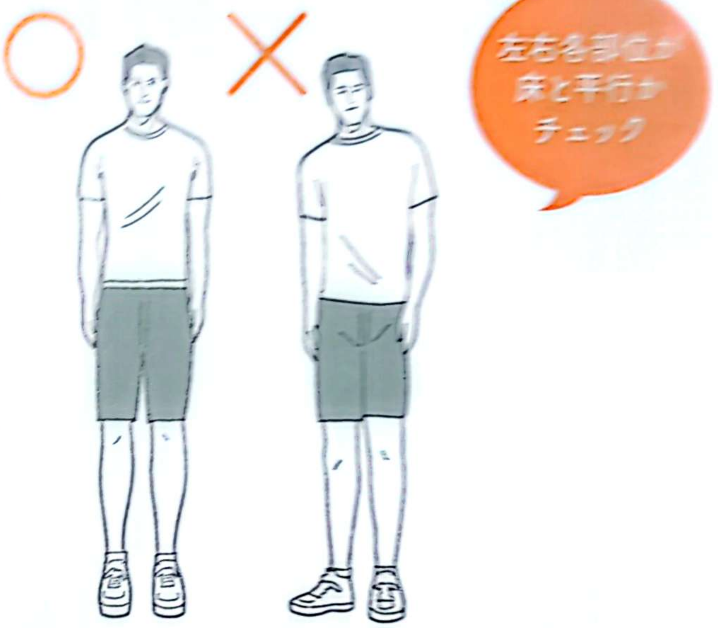
自分の体のゆがみを正面と横からチェック

全身が映る姿見などを用意して、自分の体のゆがみをチェックしてみましょう。
横からは見づらいかもしれないので、
誰かに写真を撮ってもらうとわかりやすくなります。

❶正面からチェック

リラックスした状態で鏡に平行に立ってください。各部位の高さが同じ位置にあるかどうかを確認します。

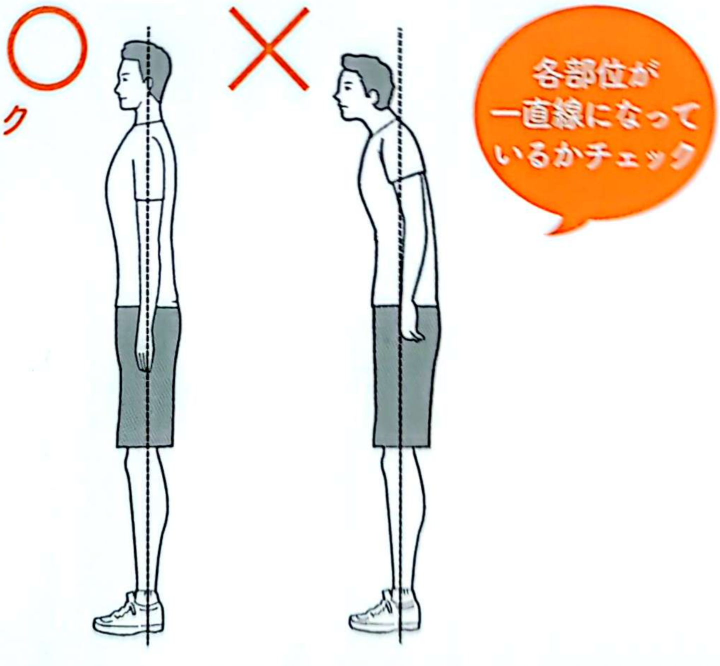
左右の目、肩、乳頭や肋骨、腰骨と順に見ていきましょう。また、頭や首、肩がねじれていないかどうかもチェックします。



❷横を向いてチェック

リラックスして、鏡に対して直角に立ちます。耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線に並んでいますか？

また、両肩、肋骨、骨盤の左右がずれて、体がねじれたような姿勢になっていないかもチェック！



CamScannerでスキャン

体のゆがみを助長する姿勢とは？

大切なのは重心を安定させること

「一生動ける体」とは、立つ、座る、歩く、走るといった日常の基本動作を、いつまでも痛みがなく、快活に行う体の使い方ができるということです。

体の使い方で何より大切なのは「重心を安定させる」ことです。

そのためには、重力の延長上に体があること。つまり、頭、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線に並び、きちんと体重を支えられているかどうかがポイントとなります。

重力の延長上に体があれば、筋肉で無理に体を支える必要がなく、筋肉への余計な負担を減らします。

この姿勢をキープするには、足首が内側や外側に大きく倒れ込まず、体にゆがみがないことが大前提です。

体のゆがみを助長する姿勢は？

それでは、逆に体のゆがみを助長してしまう姿勢とは？

その代表例が「猫背」です。

猫背の場合、頭が必要以上に前に出てしまうことで、重力の延長上に頭がきません。

この姿勢を長くつづけるうちに、背中の痛みや肩、首のこりが生じ、体がますますゆがんでくるのです。

人間の頭の重さは体重の約13分の1、4～5kgもあります。これはボウリングのボールとほぼ同じ重さです。

姿勢が崩れて頭が前に出ていると、私たちの体は背中の筋肉を緊張させることで、ボウリングのボールほどもある頭の重みをなんとか支えようとします。

これでは、正しい姿勢のときの何倍も筋肉に負担がかかってしまいます。

体がゆがむのはいつもとっている姿勢がかかわっています。

猫背気味の人は、ぜひ一度、自分の足首を確認してみてください。

左右のいずれか、または両方の足首が傾いていませんか？ きっと足首が傾いているはずです。

最近は、スマートフォンを見るために、前傾姿勢になっている人もよく見かけます。できることなら、スマートフォンを見る時間を少なくしたり、首を必要以上に傾けないように気をつけてほしいものです。

CamScannerでスキャン

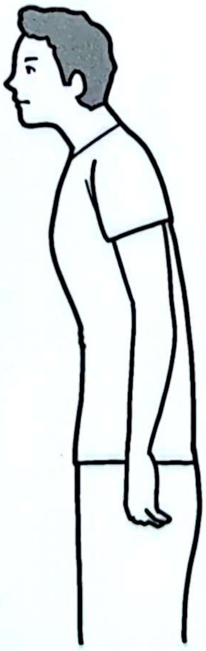
理想的な姿勢をキープしよう

筋肉への余計な負担を減らす、理想的な姿勢をいつもとれていますか？
長年の習慣を変えるのは大変ですが、
気をつけることで少しずつでも改善していきましょう。

理想的な姿勢

体の各部位が、重力の延長上に一直線に並んで体重を支えているのが正しい姿勢。

さまざまな不調を
招きかねない猫背



猫背の姿勢は背中の筋肉に負担がかかり、背中や肩、首のこりを引き起こす要因となる。

CamScannerでスキャン

忘れてはならない、足が担う3つの役割

「足首」について詳しくお話をする前に足の役割をおさらい。

足本来の重要な役割とは

この本では、正しい歩き方により、足から、とくに足首から健康を取り戻し、使える体、動ける体をつくっていくことを提唱しています。

「歩く」という動作は、みなさん、あまりにも無意識に行っている動作であり、改めて見直す機会はほとんどないと思います。そのため、足本来の重要な役割も忘れがちではないでしょうか。

本題の「足首」の話に入る前に、足が担う役割についておさらいしましょう。

「あし」を漢字で書くと「足」と「脚」の2種類あることは、ご存じですか？　英語でも「ｆｏｏｔ」と「ｌｅｇ」では意味が異なります。

「足（ｆｏｏｔ）」はくるぶし以下の部分のこと、「脚（ｌｅｇ）」は太もものつけ根からくるぶしまでのことです。これからお話しするのは「足（ｆｏｏｔ）」のことです。

足が私たちの健康に果たす役割は、大きく3つあります。

❶体重を支える

地球上の動物で2本足で立つのは人間だけ。他の動物が体重を4本の足で支えているのに対し、人間は2本の足で全体重を支えていることになります。

足裏と地面の接地面積は、体表面積のわずか1％。タバコ1箱分ほどでしょうか。60kgの体重の人なら60kg、１００kgの体重の人なら１００kgを、この面積で支えているわけです。

❷血液を心臓に送りだす

血液は全身をめぐりながら、酸素や栄養を体の隅々まで運んでいます。下半身に達した血液は重力に逆らって、心臓に送り戻す必要があります。このとき、ポンプの役目を果たすのが、ふくらはぎです。

歩くときは、足首を使ってつま先を上げ下げします。この動きでふくらはぎの筋肉が弛緩・収縮し、牛の乳しぼりのような状態になって血液を心臓へと送り戻してくれるわけです。

❸歩きをスムーズに

私たちの足は、関節の複雑な動きの組み合わせによって、歩いたり、走ったり、跳んだりします。この関節の動きがスムーズでなかったり、バランスが悪かったりすると、ぎくしゃくした動きになり、疲労や体の痛みにつながっていきます。

CamScannerでスキャン

足の3つの役割のために必要なこと

足はどのようにして3つの役割を果たしているのでしょう。
足のバランスや動きが悪いと、体の不調や歩きにくさを感じることになります。

① 体重を支えるために

足裏の面積だけで、私たちはどのようにバランスをとっているのか？

じつは親指のつけ根、小指のつけ根、かかとの真ん中の３点を使い、三脚のように安定を保ちながら立っているのです。

これらの３点を結ぶラインを「アーチ」と呼びます。このアーチが適度な高さを保ち、しっかりと体重を支えるためには、足首の働きが欠かせません。

逆を言えば、足首がゆがんでいるとアーチが機能しなくなり、筋肉や全身の関節に余計な負荷がかかってしまうのです。

② 血液を心臓に送りだすために

足首が正しく使われないと、つま先の上げ下げも中途半端になり、ポンプの力も弱いものになってしまいます。そうなると下半身に血が滞り、疲労感がひどくなったり、足がむくんだりするなど、「血のめぐりの悪い体」になってしまいます。

そういう意味でも、足首の動きは大切なのです。

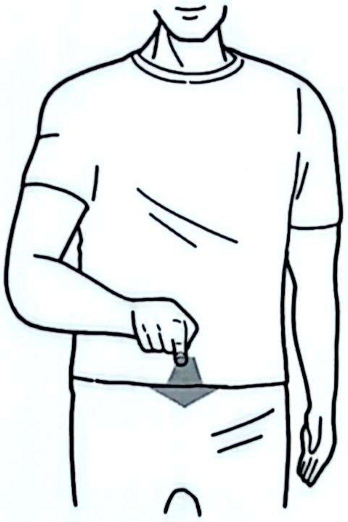
③ 歩きをスムーズにするために

スムーズな歩き方とはどういうものか？　右図のようにやってみましょう。

いかがでしたか？　踏みだした足が多少ずれていても、後ろ足で無意識に微調整しながら目的の方向に歩いています。

その意味で、歩く際のコントローラーの役目を果たしているのが後ろ足、とくに足首ということができます。

ボールが転がるようにスムーズに進むのが理想の歩き方ですが、足首がうまく使われていないと、さいころを転がすようにコツン、コツンと角張った歩き方になり、足や体にかかる負担も大きくなってしまいます。



右手の拳をおへそに当てて、人さし指を進行方向に向けてください。そして、右足を１歩前に出し、そのまま右足に乗り込んでみてください。
その際、人さし指が進行方向にまっすぐ向いたままなら、スムーズに１歩進んだことになります。人さし指がわずかでも左右どちらかにずれていたら、ふだんからスムーズに歩けていない証拠です。

CamScannerでスキャン

足首がゆがむメカニズムとは？

足首の構造やしくみを知ることで、足首の重要性がよくわかる！

足首の構造を知らない人がほとんど

足が本来もっている役割を確認したところで、いよいよ本題である「足首」の話に入ります。

最近では、足首に着目する整骨院や治療院も徐々に増えてきていますが、足首の構造やしくみ、そして体に与える影響について、一般の方まで浸透しているとはまだいえない状況です。

実際、私の治療院を訪ねてくる方たちも、私が足首について説明すると、「なるほど！　そういうつくりになっていたんですね」「目からうろこ……です」と驚かれる方がほとんどです。

足首の構造やしくみがわかれば、私たちにとってなぜそこまで足首が重要なのか、そして、日々の生活で足首がゆがんでいく理由も納得できるはずです。

ここからは、ご自身の足首や足裏を見たり、実際にさわったりしながら、知られざる"足首の神秘"にふれてみてください。

足首のゆがみは現代病のひとつ

現代は足首にとって、まさに受難の時代といえます。

というのも、生活環境や生活スタイルが昔とはガラリと変わったことから、「足が育つ」機会が失われているからです。

私たちは誰でも、お母さんのおなかにいたときは手足を縮めていますから、赤ちゃんのころはO脚やX脚をしています。

それが、はだしに近い状態で土の上や砂利道を駆け回ることで、足首の使い方やバランス感覚を自然と体に染み込ませていきます。そして、5歳から7歳くらいまでに足が整っていくのです。

残念ながら、現代はあまりに便利な世の中になりすぎて、足が育つ環境とはどんどんかけ離れています。つくべき脚の筋力はつかず、つま先を上下させるだけの単純な動きもうまくできない子どもが増えています。

大人になると、この状況はますます深刻になっていきます。

ファッション性重視の窮屈な靴に足を詰め込み、足指を硬直させたまま歩いたり、大きすぎる靴を引きずるように歩いたり。しかも地面はかたいアスファルトですから、足首がゆがまないわけがありません。

足首がゆがめば靭帯（じんたい）がゆるみ、ゆるんだ靭帯で歩くから、ますます足首がゆがんでいき、気づいたら体全体が"不調のデパート"に――。これでは悪循環以外の何ものでもありません。

CamScannerでスキャン

足首は生まれたときから ずれている？

さまざまな不調、あるいは肥満などの体型の崩れは
足首のゆがみが原因だということは、何度かお話ししてきました。
でも、足首はそもそもゆがんでいるということを知っておきましょう。

足首をかかと側から観察してみよう

自分の足首付近の骨を、かかと側からよく観察してみてください。

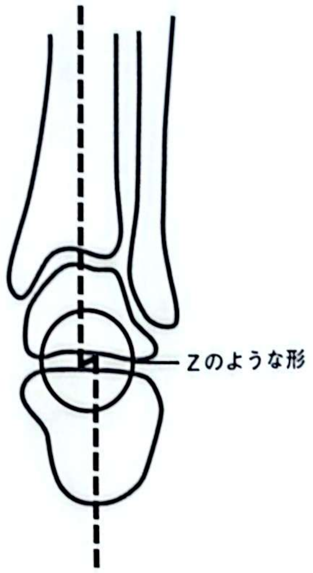
素直に考えれば、すねの骨（脛骨）の真下に、かかとの骨（踵骨）がありそうなものですが、じつは、少しだけずれているのです。イメージとしてはアルファベットのZのような形です。

すねの骨の真下にかかとの骨があると、強い衝撃がすねから直接かかとに届いてしまい、すぐにケガや骨折をしてしまいます。

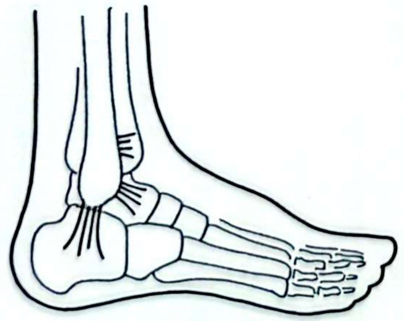
2つの骨がわずかにずれていることによって、うまく衝撃を逃がしている。 クルマでいえば、このずれが「ショックアブソーバー（衝撃吸収）」の役目を果たしているというわけです。

足首がゆがんでいる、というより「ずれている」という表現のほうが正しいかもしれません。

すねの骨(脛骨)と
かかとの骨(踵骨)



足の靭帯



足関節は靭帯でつながっている

加えて、足関節は数多くの靭帯でつながっています。

この靭帯は、もともとゆるい人もいますし、女性は男性より靭帯がゆるい人が多いといわれています。また、若いころは張りがあっても、ケガをきっかけにゆるむ人もいますし、誰でも年齢とともに確実にゆるんできます。

つまり、放っておけばどんな人でも100パーセント、足首はゆがんでいくのです。

CamScannerでスキャン

足首はなぜ動く？　どう動く？　実際の動きを見てみよう

肩関節とは違い、動く方向は限られるが足の関節は頑丈。

じつは複雑な足首のしくみ

足首のゆがみを改善するためには、「足首が正常に動く」とはどんな状態かを知っておく必要があります。

みなさん、ちょっと想像してみてください。逆立ちしたまま、毎日歩いたとします。体重を支えている両肩はどうなると思いますか？

答えは簡単。すぐに壊れてしまいますよね。

これは、肩の関節と足の関節の構造の違いによるものです。

肩関節や股関節の形状は「球関節」と呼ばれます。ボール状の関節がソケット状の関節にジョイントするようにできているので、ぐるぐると360度動かすことができます。動きの自由度が高い分、関節にかかる負担も大きいのです。

一方、足関節は関節の形による制限があり、よく動く方向はつま先の上げ下げくらいです。足関節は体重を支える、前に進むという動作に長時間耐えられるようにできていますから、それだけシンプルに、頑丈にできているということです。

シンプルで頑丈なら、足首のゆがみなど起こらないはずですよね？

そう、ここが足首の不思議で面白いところです。足首の動きは単純に見えて、じつは非常に複雑なのです。

実際に足首を動かしてみると、肩関節のようにぐるぐるとはいかないまでも、回したりひねったりすることができます。足にある2つの関節（距腿関節、距骨下関節）が、こうした動きを可能にしてくれています。

動きの組み合わせで「1歩」が生まれる

足首の動きは6種類あり、それぞれ名前がついています。

この6つは単独で動くのではなく、つねに連携してひとつの日常動作になります。

「外がえし」と「内がえし」（29ページ参照）を巧みに組み合わせながら、私たちは歩いたり走ったりしているのです。

ところが、足首が極端に外側や内側に倒れ込んでしまうと、この2つの動きが正常に行われず、体全体がゆがんできてしまいます。

複雑な足の動きを可能にするには、やはり正しい足首の使い方が絶対条件なのです。

CamScannerでスキャン

複雑な足の動きを見てみよう

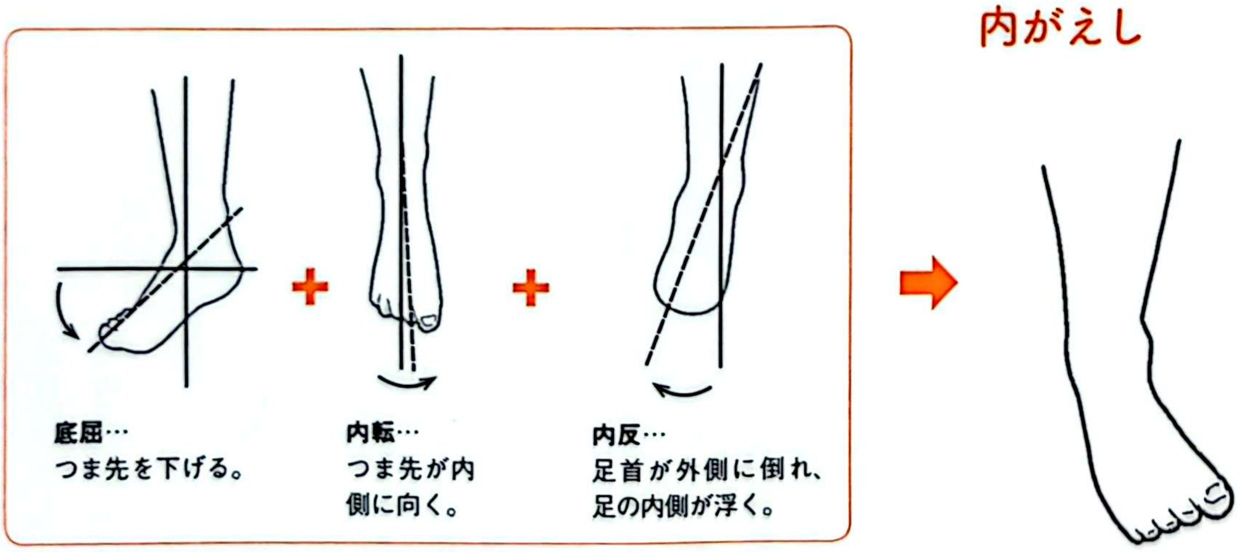
足はいろいろな角度で動き、その動きを組み合わせることで、
歩いたり、走ったり、跳んだりすることができます。歩くときの着地を例にとって、
一瞬の間に行われる動きを図解してみましょう。

歩くときの着地状態

外がえし

かかとから着地して、小指に向けて体重移動しているときは、「背屈・外転・外反」が組み合わされています。これは「外がえし」といって、衝撃を吸収するために欠かせない動きです。

内がえし



つづいて、小指から親指のつけ根へと体重移動するときは、「底屈・内転・内反」が組み合わされています。これは「内がえし」といって、地面を蹴り前に進むための推進力となります。

CamScannerでスキャン

足裏のアーチがつぶれると足は不調の温床となる

人間だけがもつ足裏の天然アーチ

体の安定性と可動性を高めるために、関節と並んで重要なのが足裏の「アーチ」です。

足裏のアーチというと「土踏まず」が思い出されますが、じつは限られた面積のなかにアーチは3つもあります。

この3つのアーチが、三脚のような役目を果たすことにより、私たちは安定して立つことができるわけです。

ちなみに、足裏に天然のアーチ構造をもっている動物は、2本の足で体重を支えなければならない私たち人間だけです。

足首の使い方しだいでアーチの状態が悪く

3つのアーチは、私たちが歩くときに「クッション」と「バネ」という大切な働きをしてくれています。

まず、地面に足が接地して体重が足にかかると、アーチは一瞬、つぶれます。

これは、地面からの衝撃をクッションのように吸収して、足や足関節、ひざ関節、腰などにかかる負担を軽くするためです。

衝撃でつぶれたアーチは、反発力によって再び元に戻ろうとします。

これが、前に進むためのバネとなり、スムーズに歩きつづけるための推進力が生まれます。

しかし、最近ではこのアーチがつぶれたままの状態の人がとても多いのです。

生まれつきの足の形が影響することもありますが、原因の多くは日常的に繰り返される歩く動作、とくに「足首の運動」と深く関係しています。

足首がゆがんで、外がえし、内がえし（29ページ参照）の動きが過度になると、足裏をしっかり地面につけることなく歩きつづけることになります。そうなると、アーチがほどよいかたさを維持できなくなり、負荷をかけるたびにつぶれてきてしまうのです。

アーチがつぶれたままの状態になると、着地の衝撃を吸収しきれなくなり、早い段階でひざ痛や腰痛に悩まされることになります。そして、そのことが原因で、ゆくゆくは体全体に不調が広がってしまうことにもなりかねません。つまり、足が「不調の温床」になってしまうのです。

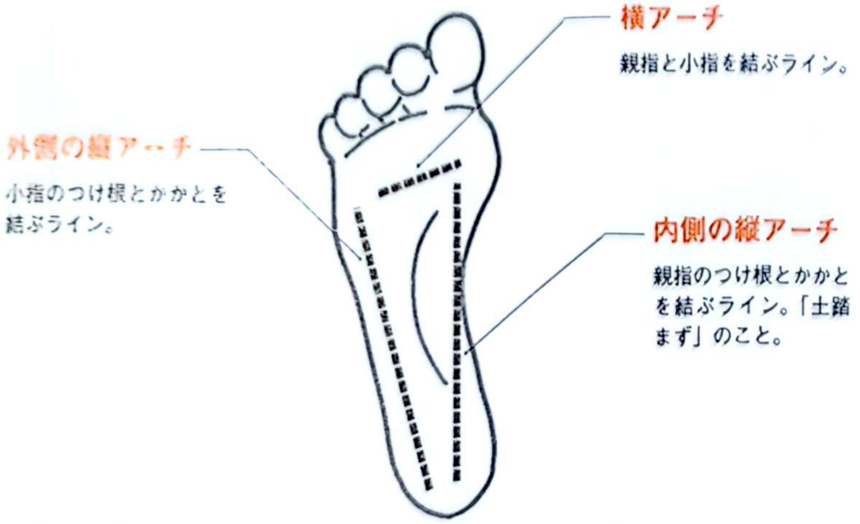
土踏まずだけではない 足裏の3つのアーチで可動性を高めている！

CamScannerでスキャン

足裏の3つのアーチの位置と動き

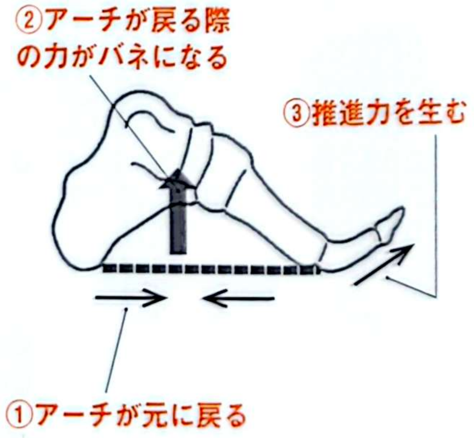
衝撃を緩和し、次の1歩を踏みだすために重要な足裏のアーチ。
土踏まずだけでなく外側や横にもアーチがあります。
それらがきちんとアーチ型になって働くことでスムーズな動きができるのです。

足裏の3つのアーチ



歩行時、着地の際の足裏のアーチの動き

歩行時、地面を蹴る際の足裏のアーチの動き



足首を理想のポジションにすると不調が解消する！

足首がつねに正しい位置にあるかどうか簡単チェック法を紹介。

あなたの足首は正しい位置にある？

足の関節が正常に動き、足裏の3つのアーチが機能的に働くためには、立っているときも、歩いているときも、つねに足首が正しい位置にあることが重要です。

この足首の正しい位置を、「ニュートラルポジション」といいます。

理想のニュートラルポジションは、足首が内側や外側に大きく倒れすぎていない位置です。

みなさんの現在の足首は、ニュートラルポジションをキープできていますか？

足首のチェック2つの方法

ニュートラルポジションをチェックする方法が2つありますので、ご紹介します。左ページの図を参考にして、さっそく調べてみてください。

❶あおむけでチェック

あおむけになり全身の力を抜き、足先が自然に外向きになるように足首の力も抜きます。そのときの足首がどのくらい倒れているか、チェックしてください。自分では見えづらいかもしれませんので、家族などに協力してもらってチェックしてみましょう。

足首の角度が左右どちらも45度で、合わせて90度（直角）に開いていたらニュートラルポジションがとれているということです。

45度よりも内側や外側に傾いていたら要注意。倒れた方向に負担がかかっていることになります。

❷立って1歩踏みだしてチェック

立ち上がって全身の力を抜き、足を1歩踏みだします。そのときに踏みだした足の中指がどの方向を向いているか、チェックしてください。

まっすぐ進行方向を向いていたらニュートラルポジションがとれているということです。

もし、中指の向きが外側や内側を向いている場合、向いている方向の足に負担がかかっています。

いかがでしたか？　もし、ニュートラルポジションがとれていなかったら、生活習慣のクセを見直したうえで、足首のエクササイズ（34ページ参照）をすることをおすすめします。

CamScannerでスキャン

足首の状態をチェック！

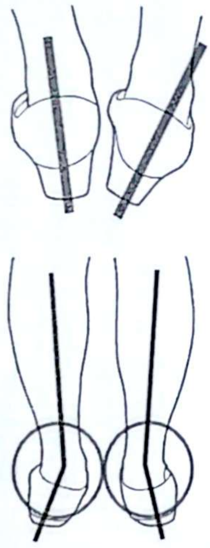
あおむけと直立で足首の状態をチェックしてみましょう。
イラストの○印のような状態であれば問題ありませんが、
どちらかに倒れていたら、注意が必要です。

❶あおむけでチェック

あおむけになり、脱力したときの足首の状態をチェックします。

足首の角度が左右どちらも45度、合わせて90度程度に開いていれば合格です。

どちらかが外側や内側に倒れていたら、倒れている方向に負担がかかっている証拠です。



一方に負担がかかっている状態。

左右とも45度になればOK。

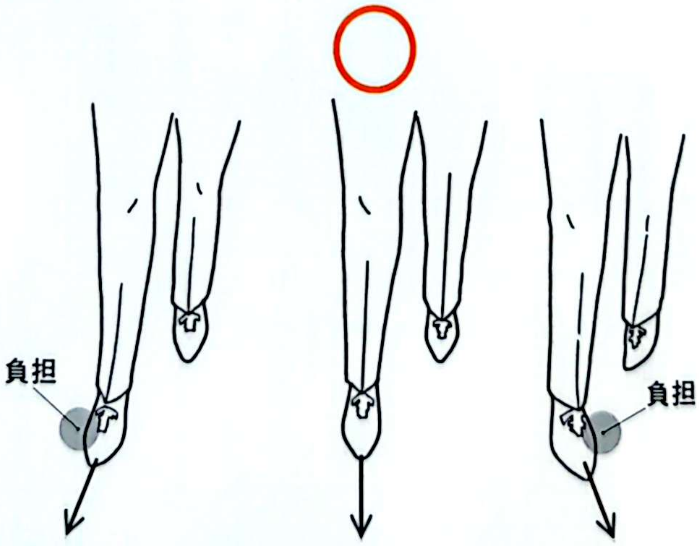
---

❷立って1歩踏みだしてチェック

直立して、リラックスした状態で足元を見ずに、足を1歩踏みだしてみてください。

そのときに踏みだした足の中指が、まっすぐ進行方向を向いていたらニュートラルポジションがとれている証拠です。

中指が外側や内側に向いていたら、向いているほうに負担がかかっていることになります。



踏みだした足の中指がまっすぐ進行方向に向いていればOK。

ニュートラルポジションにする簡単エクササイズ

足首をニュートラルポジションにして象足もすっきり。

足首の理想ポジションで「象足」も解消

足首のニュートラルポジションを維持できると、全身のゆがみだけでなく、足のむくみや冷えも解消することができます。

というのも、足首はこのポジションのときにいちばん大きく動きます。その結果、ふくらはぎもいちばん躍動することになるからです。

ふくらはぎは「第二の心臓」ともいわれ、血液を上半身に送り戻してくれますから、ふくらはぎが躍動することによって血液循環もよくなり、むくみや冷えも改善されるわけです。

足のむくみを改善するだけでなく、足首のニュートラルポジションは、あなたの足の「見た目」も変えてくれます。

ゆがみが生じると、足首は横にねじれてきますから、どうしても足首が太くなってきてしまいます。

女性のなかには、足首から太ももにかけてのくびれがない「象足」を気にしている人も多いと思います。象足の原因は、歩き方以前に、足首を正しい位置にキープできていない場合が多いのです。

ニュートラルポジションを意識していると、歩いているだけでふくらはぎのエクササイズになり、くびれのあるキレイで強い脚に変身することも十分可能です。

簡単エクササイズで足首がよみがえる

年齢とともに足裏のアーチ、とくに「内側の縦アーチ（土踏まず）」を形成する靭帯（じんたい）がゆるみやすくなり、体重がかかるとアーチを維持しづらくなります。

こうなると、ニュートラルポジションもキープできなくなるため、ふだん歩いているときも体重がかかるたびに足首がねじれます。ニュートラルポジションが5㎜ずれただけでも、足首のねじれは生じるのです。このねじれが、すねの骨や太ももの骨を通して骨盤や背骨に伝わり、全身のゆがみが起こります。

32ページのチェックで足首の傾きを実感した人は、すみやかに正しい歩き方にして足首の改善を図ることをおすすめします。

とはいえ、長年の足首のクセはなかなか直しづらいですし、「ニュートラルポジションを維持する」という感覚もつかみづらいと思います。

そこで、ニュートラルポジションの感覚をつかむための簡単なエクササイズをご紹介しましょう。

CamScannerでスキャン

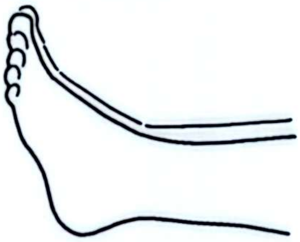
足首をニュートラルポジションにするエクササイズ

中指がまっすぐ進行方向に踏みだすことをイメージしながら、以下のエクササイズを行ってみてください。そして、実際に歩くときはこの動きを思い出して歩いてみましょう。

1日1分のエクササイズ

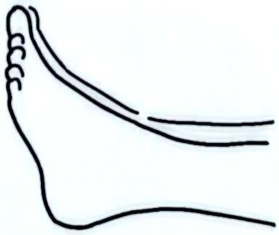
足先が内側、外側に傾かないよう注意しながら、両足の中指がまっすぐ天井を向くように意識して行います。①～④を繰り返し、1日最低1分ほどつづけてみてください。

① 床に座り、脚を伸ばす



② 左のつま先を伸ばし、右のつま先を曲げる

③ ①の姿勢に戻す



④ 右のつま先を伸ばし、左のつま先を曲げる

CamScannerでスキャン

靴底が減る原因はここにある！ 原因を確認して正しい歩き方を

靴底の減り方についてもう一度じっくり観察してみましょう。

正しい歩き方をすれば靴底の減り方が変わる

足首の重要性や足首のゆがみが引き起こす体のゆがみなどについてお話ししてきたところで、再度、靴底の減り方について考えてみましょう（12ページ参照）。

足首をニュートラルポジションにキープしたまま、正しい歩き方ができれば、靴底のかかとは左右均等に、少し外側が減っている状態になります。これが、理想の靴底です。

しかし、靴底がこの状態になっている人は非常に少なく、多くは左右非対称だったり、かかとやつま先の一部が極端に減ったりしています。

靴底は、体の使い方の悪いクセや足首、骨盤のゆがみなどを教えてくれます。

健康診断などの血液検査では、肝臓の数値や血糖値、コレステロール値などの結果に一喜一憂しながら、改めて健康について見直しますよね？ **靴底も同じです。靴底ほど自分の健康状態や将来的な不調の予測を映しだすものはありません。**

靴底でわかる足や足首の使い方

靴底の減り具合からわかることを、足や足首の使い方という観点から再度解説しますので、いま一度、ご自身の靴底をじっくり観察してみてください。

①かかとの外側だけが減っている場合

がに股やO脚の人に多いのが、かかとの外側だけが極端に減っている靴底です。

②かかとの内側だけが減っている場合

かかとの内側だけが減るのは、足の内側につねに力が入っている証拠です。

内股やX脚の人、足裏のアーチがつぶれ、扁平（へんぺい）足の状態になっている人に多く見られます。

③かかとの片側だけが減っている場合

歩くときに左右の足指の向きが違っていたり、歩幅や脚の長さに左右差があったりすると、かかとのどちらかが極端に減りやすくなります。

④つま先だけが減っている場合

つねに地面を蹴るようにして歩いている人は、靴底のつま先全体が減りやすくなります。

では、37ページからそれぞれを詳しくみていきましょう。

CamScannerでスキャン

足や足首の使い方と靴底の減り具合の関係

足首のニュートラルポジションをとるためには、自分の靴底の減り具合をチェックし、
足や足首の使い方の傾向を知ることが大切です。
傾向がわかれば、そうならないように注意することができます。

① かかとの外側だけが減っている場合

このタイプは、足の指先が外側に向いていることが多く、足首がニュートラルポジションをキープできないため、立っているときも歩いているときも、つねに足の外側に重心が向いてしまっています。

この重心のまま歩きつづけると、脚全体にねじれが生じ、ひざの外側や股関節を痛めやすくなります。骨盤も開き気味になるため、がに股やO脚を助長することにもなりますし、腰痛や肩こりなど体の不調にもつながります。

外反母趾（ぼし）や巻き爪になりやすいのも、このタイプです。

また、脚の外側の筋肉だけが発達するために、見た目にも横に太い、バランスの悪い脚になってしまいます。

② かかとの内側だけが減っている場合

このタイプは、重心がかかとから親指にかかりやすく、たこやうおのめに悩まされることもあるでしょう。

足首がゆるみ、安定していないため、歩いているときは脚が内側に倒れ込みがちになります。それを防ごうとして外側の筋肉で体を支えようとするので、太ももの外側がパーンと張った感じになります。

また、重心を外側におこうとするため骨盤が開きやすく、女性のなかには大きなお尻や下半身太りが気になる人も多いと思います。

足首をニュートラルポジションにおけないため、ふくらはぎも大きく動かすことができず、血行不良からむくみや冷えを起こしやすくなります。

③かかとの片側だけが減っている場合

　このタイプは、足首の使い方にも左右差が生まれるため、無意識にどちらかの足を引きずって歩く、あるいは骨盤の片方だけが開いているため均等に力が入らないなどの理由から、かかとの外側だけが減っていくわけです。

　この歩き方をつづけていると、負荷がかかっているほうの足首やひざに痛みが出やすくなります。

　また、骨盤のゆがみから、体の片側だけ血流が悪くなり、むくみや肩こり、首こり、頭痛などの症状がすでに出ている人も多いと思います。

　足首のニュートラルポジションを意識することはもちろん、ふだんとは違う足から1歩を踏みだす、左右交互に荷物を持つなど、生活習慣の抜本的な見直しも必要です。

---

④つま先だけが減っている場合

　このタイプは、無駄な力を使って歩くため、「いつもなんとなくだるい」といった倦怠感に悩まされる人も多いでしょう。

　つま先に重心がかかっていることから、前かがみの姿勢をとることが多く、猫背になったり、姿勢のバランスをとろうと背筋に力が入るので、逆に腹筋が衰えておなかが突き出たような体型になっていきます。

　また、つま先が絶えずブレーキをかけているような状態になっているので、ひざが曲がりやすく、ひざ痛の原因にもなりますし、ふくらはぎが十分に伸びきらないことから、血行不良も引き起こします。

　足首のゆるみから、つま先を下げた「底屈」の状態のまま歩いている人も多いと思います。そのため、平たんな道にもかかわらず、つまずきやすかったり、転びやすかったりすることがあります。歩行の際のケガには十分注意しましょう。

CamScannerでスキャン

第2章

ウォーキングの大きな誤解

1年間で歩く歩数は約260万歩。
間違った歩き方をつづけると
体を壊す可能性大です。
正しい知識をこの章で身につけましょう。

CamScannerでスキャン

間違った歩き方が体の不調につながる理由

間違った歩き方をしていてはウォーキングをしても、かえって体の不調を引き起こすことにもなりかねません。この章で、歩き方がいかに大切かを確認しましょう。

1年で260万歩の損!

間違った歩き方をしていると、歩いた分だけ不調を引き起こす原因をつくっていることに。

42ページ参照

親指で蹴って歩くのは間違い

間違った歩き方の代表例です。多くの方がこうやって歩いているのではないでしょうか。

44ページ参照

あなたの歩き方をチェック

12項目のうち、1つでもチェックが入ったら、あなたは間違った歩き方をしています。

43ページ参照

地面をつかんで歩くコツ

足の指で地面をつかむように歩くためには、足首の可動域をMAXにすることが必要。

45ページ参照

CamScannerでスキャン

諸悪の根源は歩き方に

体に不調が起こるのは、どんな歩き方をしているからなのか、解説します。

46ページ参照

この歩き方はアウト!

正しい歩き方をすすめるために、間違った歩き方について一度確認しておきましょう。

[illegible]ページ参照

間違った歩き方による不調

歩き方によって起こるさまざまな不調を、歩き方別に見ていきましょう。

47ページ参照

正しい歩き方で体が変わる

歩き方を変えると、不調が消えるばかりか、姿勢や見た目がよくなるのです。

58ページ参照

CamScannerでスキャン

間違った歩き方で1年に260万歩も損をしている

あなたは1日に何歩歩いていますか？ 1年で計算すると…。

たくさん歩けることと歩き方が正しいかは別

人類史上最高の芸術家といわれ、建築、数学、物理、解剖学などあらゆる分野で功績を残すレオナルド・ダヴィンチ。そんな希代の天才が、「人間工学の最大の傑作であり、また最高の芸術作品である」と称したものがあります。それは、ほかでもない「足」です。

というのも、人間の体にある208個の骨のうち、両足には4分の1にあたる56個もの骨があり、それが腱や靭帯、関節、筋肉と複雑に関係しあって機能しているからです。

56個の骨と腱や靭帯、筋肉が織りなす動きのなかで、もっとも原初的でシンプルなのが「歩く」という動作です。

あらゆるスポーツの技術や体の使い方を習得するまでに多くの時間とエネルギーを費やします。しかし、「歩く」という動作は専門教育を受けるでもなく、生活のなかで当たり前のように習得していきます。

1歩、歩くごとに体の1・25倍もの重さがかかっているにもかかわらず、私たち人間はいとも簡単に長い時間歩くことができてしまいます。

ただし、「歩ける」ことと、その歩き方が正しいかどうかは、まったく別の話です。

箸の持ち方や英語の発音などは厳しく注意され矯正されるのに、歩く動作に関しては、小さいころから無意識にできているため、徹底的に矯正されることはありません。そもそも歩き方の正解を知る人が少ないため、誰もが我流のままなのです。

成人男性の平均歩数は1日7200歩

厚生労働省の「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」によれば、成人男性の1日あたりの平均歩数は約7200歩、成人女性は約6200歩。

たとえば、ゴルフや野球などの場合、我流のフォームで毎日練習をしても、いつまでたってもうまくならないどころか、体を壊してしまいますよね？

「歩く」動作の場合、1年間で計算すると、男性は約260万歩、女性は約230万歩にもなります。それだけの歩数を、我流の間違った歩き方で何年も歩きつづけていたら……考えるだけで怖くなります。

せっかく「人間工学の最大の傑作」を毎日使っているのに、私たちはあまりに「歩く」という動作を軽視しています。

この章では、「正しい歩き方」について徹底的に見直してみることにしましょう。

CamScannerでスキャン

あなたの歩き方をチェックしてみよう

自分自身が正しい歩き方をしているかどうか、客観的に判断するのはなかなか難しいと思います。そこで、チェック項目を用意してみました。

歩き方チェック

以下の項目のうち、1つでも思い当たるものがあれば、あなたの歩き方が間違っている証拠です。さっそくチェックしてみましょう。

□ 直立したとき、つま先に重心がかかっている

□ 直立したとき、どこに体重をかけて立っていいのか、わからない

□ 何も意識せずに立つと、左右どちらかの足が外に開いている

□ 直立して横から見たとき、耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線上にない

□ 足裏を意識して歩いていない

□ 足の親指や足指全体で地面を蹴って歩く

□ 歩くときに全身が力んでしまい、疲れやすい

□ 歩いているとき、脚のつけ根（鼠径部）が伸びている感覚がない

□ 歩いているとき、ひざが曲がっている

□ 歩いているとき、ふくらはぎに力が入っている

□ 靴底がすぐに減る

□ 猫背である

CamScannerでスキャン

間違った歩き方の代表例が「親指で蹴って歩く」こと

「足の親指で地面を蹴って歩け」と言われた人もいるのでは？

「親指で蹴って歩け」と指導されたのはなぜ？

歩き方チェックで、「足の親指や足指全体で地面を蹴って歩く」をチェックした人も多いのではないでしょうか。そう教えられたのに、本当にダメなの？と思うことでしょう。しかし、**間違った歩き方の代表例が「親指で蹴って歩く」なのです。**

特別な体力も技術もいらないことから、ウォーキングは「いますぐできるエクササイズ」として老若男女を問わず大人気です。ウォーキング教室で歩き方を習っても、「親指で蹴って歩け」と指導されることが多いようです。その意図は、力強く歩こうということだと思います。

確かに親指は力強い動きを可能にするので、足をこん棒のようにかたくして歩きたいなら、親指で蹴って歩くことを否定しません。親指で蹴って歩くことの最大の欠点は、力んで関節が固まってしまうということです。

親指の力みで手も足も出なくなる

ゴルフのクラブを握るときや、柔道で相手の襟をつかむときは、おもに中指、薬指、小指の3本を使い、できるだけ親指に力を入れないようにします。

居合では、日本刀を薬指と小指の2本で持つそうです。

なぜかというと、親指を使った瞬間に手首がかたくなり、全身も力んで硬直してしまうからです。

これは、足もまったく同じです。足の親指に力を入れると、足首がかたくなり関節の可動域が制限されてしまうのです。

そこで私がおすすめするのは、やわらかくスムーズに、小さな力で大きな力を生み出せるような歩き方。たとえれば、全身をしなやかなむちのように使う歩き方です。しなやかなむちならば、どんなに歩いても疲れず、体が壊れることもありません。

正しい歩き方は足首がポイントに

「目標は1日1万歩」「最低30分は歩く」など、歩数や時間に注意が向きがちで、肝心かなめの「正しい歩き方」ができていない人がほとんどではないでしょうか。

「足の指で地面をつかむようにして歩く」こと自体は間違いではありません。ですが、ポイントとなるのは、親指に力を入れることではなく、足首の動きになります。

45ページで足首の動きと指の様子を見てみましょう。

CamScannerでスキャン

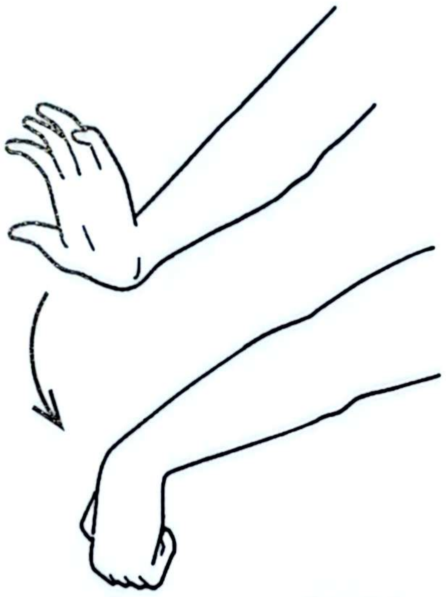
地面がつかみやすくなる
足の動かし方

手首の動きを例にとり、説明していきますので、
みなさんも実際に手を動かしてみてください。また、はだしになってゆっくりと歩き、
地面をつかめているかも確認してみましょう。

リラックスして
手首を曲げてみよう

手首を上に曲げてみてください。大きく曲げるほど５本の指は自然に開きますよね？

今度は、手首を下に曲げてみてください。指は自然に閉じますし、この状態で指を開くのはけっこう大変です。



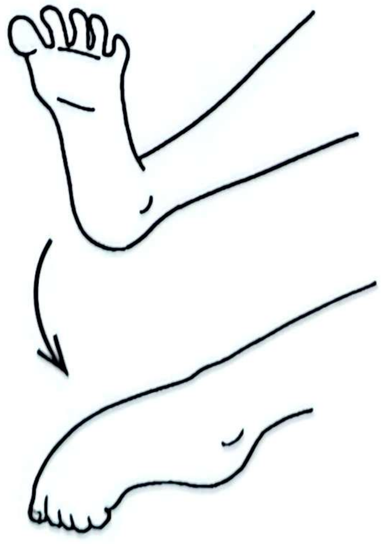
手首、足首どちらも、上に曲げると自然に指が開き、下に曲げると指は自然に閉じる。

ムリにしなくても
自然に地面をつかめる

足も同じで、足首を上に曲げれば足の指は開き、下に曲げれば指は閉じます。足首が正しく機能していれば、ムリにつかもうとしなくても、足の構造上自然と地面をつかめるのです。

歩くときに、後ろ足の中指と薬指で前に押し出すようにすれば、足首の可動域がＭＡＸになるので、５本の指をすべて使うことができます。

ところが、多くの人は親指で地面を蹴ったりつかもうとしたりするので、本来足がもっている能力の半分も使うことができないのです。



間違った歩き方や姿勢で起こる全身の不調とは

歩き方で損をしていることについて、具体的に説明しましょう。

諸悪の根源は歩き方にあり！

ここからは、足の間違った使い方、歩き方によって、体にどのような不調が起こりうるかを紹介していきます。日ごろの歩行動作やウォーキングでの歩き方と照らし合わせてみてください。

8つの例それぞれがどんな不調を引き起こすのかは、47ページから詳しく説明します。

❶つま先に重心がある「つま先荷重」

典型的な日本人の歩き方は、前かがみになってつま先に重心があることです。

❷肩より前に突き出た「頭の位置」

最近、多くの人に見受けられるのが、頭の位置が肩より前に突き出ている姿勢です。

❸利き手、利き足で「足首の左右差」が

人には利き手、利き足があり、そちらを優先して使うため、体がアンバランスになり、その体を支える足首の使い方にも左右差が出てしまいます。

❹足首の柔軟さを欠く「ぺたぺた歩き」

足裏全体でぺたぺたと歩いたり、足指だけで地面を強く蹴ったりするような歩き方は、足首を柔軟に動かす動作ができていません。

❺足首をねじるように歩く「ねじれ歩き」

体の土台である足首が正常に動かず、足首をねじるように歩いている人がいます。この歩き方をつづけていると、ひざ、太ももがねじれ、さらに骨盤も同じようにねじれてきます。

❻靭帯のゆるみによる「着地のぶれ」

過去のスポーツ経験で足首を酷使していた人や、靭帯(じんたい)を痛めたことがある人は靭帯がゆるみやすくなっていますし、年齢を重ねるほど靭帯は確実にゆるんでいきます。

❼ひざ下だけ使って歩く「ひざ下歩き」

太ももや股関節などを使わないかわりに、ひざやふくらはぎだけを使って歩く歩き方です。

❽いつも下を向いて「前かがみ」に

うつむいて前かがみになって歩いていると、呼吸が浅くなり、それがもとで体調を崩してしまうことになりかねません。

CamScannerでスキャン

間違った歩き方で起こる不調

間違った歩き方で起こる不調について、詳しくみていきましょう。
自分に当てはまるものがあれば、歩くときの姿勢を含め、
歩き方に気をつけてみてください。

❶「つま先荷重」が引き起こす全身の不調

日本人に多いのが、前かがみになってつま先に重心がある歩き方です。

つま先荷重の場合、前かがみにならないように足指を曲げて踏ん張ったりして力が入ってしまいます。すると、ふくらはぎや足裏がつねに緊張状態になります。

また、重心が体の前のほうにあると、無意識にバランスをとろうとします。このバランスを保つのが首、背中、お尻、太ももの筋肉です。そのまま歩きつづければ、当然それらの部分の痛みやこりに悩まされるようになります。

影響はそれだけにとどまりません。

前かがみになり背中が丸くなると、肺を保護している「胸郭」が下を向き、膨らみにくくなります。すると、取り込む酸素の量も減り、呼吸が浅くなってしまいます。

酸素は血液とともに全身をめぐり、内臓や筋肉、脳などの働きを高めるのに重要な役割を果たしています。

酸素が減れば内臓の機能も落ち、“病気になりやすい体”になっていくのです。

---

❷「頭の位置」が頭痛、ヘルニアなどの原因に

最近、多くの人に見受けられるのが、立ったり、座ったりしているとき、また歩いているときにも頭の位置が肩より前に突き出ている姿勢です。

そもそも、頭の重さが4、5kgもあるうえに、ネット社会のいまはパソコンの前に座り、スマホをのぞき込んだりする時間が1日の大半を占めている人も多いため、頭を突き出すような姿勢が当たり前になってきているのです。

頭が前に突き出ていると、つま先荷重でひざが曲がったまま歩く、また、骨盤が寝ているため猫背のまま歩くなど、体の節々に負担をかける歩き方になります。

もともと猫背ではなかった人も、頭を支えようと背中の部分が緊張してしまい、気づいたら猫背が自分の姿勢として定着してしまうことも多いでしょう。

こうなると、背中から首にかけての筋肉がつねに硬直するようになりますから、その部分の血流が滞り頭痛や肩こり、首こり、ヘルニアを誘発してしまうのです。

CamScannerでスキャン

❸「足首の左右差」で起こる肩こり、頭痛

私たちにとって理想の姿勢は、前から見ても横から見ても、耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが傾くことなく一直線にあることです。

でも、実際に左右対称という人はほとんどいません。

利き手、利き足の違いがありますから、日常生活でも左右で使う頻度が違います。そのため、利き手、利き足のほうが力も強いので、さらにそちらを優先して使うようになり、体がどんどんアンバランスになっていきます。

体を支える足首にも使い方に左右差が出てしまい、歩けば歩くほど骨盤がゆがんできます。その結果、脚の長さに左右差が出るのです。

たとえば、左脚が長い人は左の股関節がゆがみ、左の骨盤が高くなります。すると、上半身でバランスをとろうとして、脊椎が左にゆがみます。

その結果、右の肩や首がこりやすくなったり、頭痛や耳鳴りを引き起こす原因にもなります。

逆に右脚が長い人は、左側に不調や痛みが出やすいでしょう。

現在、体の左右どちらかに、とくに痛みやこりを感じている人は、あおむけになり、脚を伸ばして脚の長さに左右差がないかどうか、また歩いているときも足取りに左右差がないかをチェックしてみる必要があります。

足の左右差は、体の力を抜いてあおむけになったときの足首の倒れ方を見る。外側に大きく開いているほうの脚が長い。

足首の左右差で、肩こりや頭痛などを引き起こすこともある。

④「べたべた歩き」は慢性疲労、心臓疾患に

足裏全体でべたべたと歩いたり、足指だけで地面を強く蹴ったりするような歩き方をしている人には、慢性疲労に悩む人がたくさんいます。また、この歩き方をつづけていると、心臓疾患予備軍になってしまう危険性もあります。

というのも、足首を上下に柔軟に動かす動作ができていないため、ふくらはぎも本来のポンプ機能を果たせず、血流の悪い体になっているからです。血流のよしあしは、体にとってとても大切です。

血流が悪いということは、体に取り込むべき栄養や酸素の供給が間に合っていないということになります。そのため、疲労の回復も遅くなりますし、むくみやこりの原因にもなります。

冷え症は女性にとくに多く見られますが、女性は男性に比べて筋肉量が少なく、ふくらはぎが血液を上半身に押し戻す力が弱いためです。

血流の減少は、心臓疾患とも大きく関係しています。

血流の悪い状態がつづくと血管の状態も悪化し、生活習慣病である動脈硬化や高血圧のリスクも高まります。こうした症状が、心筋梗塞などの心臓疾患を二次的に引き起こすことはよく知られています。

心筋梗塞がもっとも発症しやすいのは60～70代の男性といわれていますが、30代、40代のいわゆる若年性心筋梗塞もけっして珍しい病気ではありません。

血行をよくするためにふくらはぎをもむのも、もちろん効果的ですが、余計な時間をかけなくても、毎日の歩く動作のなかでふくらはぎを使うほうが手っ取り早くて効果的なエクササイズになります。

冷え症で悩んでいる人は、歩き方を見直してみよう。血流の悪い状態がつづくと、他の病気を引き起こす可能性も。

CamScannerでスキャン

❺「ねじれ歩き」から骨盤がゆがみメタボに

体の土台である足首が正常に動かず、足首をねじるように歩いている人がいます。

この歩き方をつづけていると、ひざ、太ももがねじれ、さらに骨盤も同じようにねじれてきます。

骨盤は、上半身と下半身をつないでいることから、体のなかではとくに重要な骨とされています。また、最近では「骨盤を矯正して痩せましょう」という骨盤ダイエットも男女を問わずブームとなりました。

骨盤矯正で痩せるメカニズムについては諸説があります。

一般的には、骨盤のゆがみによって内臓の位置が下がり、おなかがぽっこり出てしまう、あるいは血流が滞るためむくみが出やすくなり、下半身太りの原因となる、などといわれています。そこで、骨盤矯正でおなかをへこませたりむくみをとりましょうというわけです。

骨盤矯正とダイエットが直接的に結びつくかは不明ですが、骨盤がゆがむことで体全体の機能が落ち、痩せづらい体質になるということはいえると思います。

骨盤がゆがむと内臓の働きも鈍りますし、リンパの流れも悪くなるので代謝も下がります。そうなると、同じように運動していても、エネルギー消費が少ないため痩せづらくなるのです。

男性の体は女性に比べて筋肉量が多いため、女性より骨格がゆがみにくいといわれています。裏を返せば骨盤が一度ゆがんでしまうと、筋肉のよろいがじゃまをして、男性のほうが正常に戻しづらいともいえるのです。

子宮や卵巣が骨盤内の靭帯（じんたい）や筋膜で支えられていることから、骨盤のゆがみに関しては女性のほうが敏感ですが、男性にも気をつけてもらいたいと思う理由はここにあります。

❻「着地のぶれ」が視力低下や眼精疲労に

歩き方によっては目にも不調が出てきます。にわかには信じられないと思いますが、これは本当の話です。

歩くときの理想は、着地の際に足首が左右にぶれないことです。

ところが、過去のスポーツ経験で足首を酷使していた人や、靭帯を痛めたことがある人は靭帯がゆるみやすくなっていますし、年齢を重ねるほど靭帯は確実にゆるんでいきます。こうした靭帯のゆるみによって、着地時に足首がぶれてしまうのです。

足首のぶれにより体のバランスが全体的に崩れると、肩から首、頭にかけての血行も悪くなります。

目の網膜にも血管が張りめぐらされていますから、血行不良を起こせば目に酸素や栄養が供給されず、視力低下や視力の左右差、眼精疲労、さらにドライアイや緑内障など、目の不調の原因のひとつになる可能性も高いのです。

CamScannerでスキャン

⑦「ひざ下歩き」から便秘、肥満になる人も

もともとの歩き方のクセか、それとも足首がかたくなってしまったせいか、滑りやすい雪道を歩くようにすり足の人をよく見かけます。

すり足やサンダル履きのようなぺたぺた歩きは、太ももや股関節などを使わないかわりに、ひざやふくらはぎだけを使って歩くことになります。

このように、ひざ下だけ使って歩く人は、脚のつけ根（鼠径部）を十分に伸ばすことができません。

鼠径部を伸ばす際には腸の裏側の筋肉が使われるので、腸もほどよく刺激されます。つまり、鼠径部を伸ばすことで腸のマッサージになるのです。「便秘のときはよく歩け」といわれるのは、このためです。

しかし、ひざ下歩きの場合は鼠径部がほとんど使われませんから、腸に刺激が伝わりにくく、結果的に慢性的な便秘になりやすいのです。

便秘がつづけばおなかが突き出た肥満体型に。また、便秘によって腸内環境が乱れると、たまった毒素が血液に溶け込み、皮下脂肪や内臓脂肪の細胞にも入り込むことから太りやすくなるともいわれています。

⑧「前かがみ」で歩くと心にも影響する

町なかで歩いている人を観察していると、歩き方からその人の現在の心境が推しはかれることがあります。

堂々と歩いている人は、自信に充ちあふれているように見えますし、うつむきながら歩いている人は、「何か悩みがあるのかな、うまくいっていないのかな」と、つい想像してしまいます。

勝手な想像とはいえ、そのイメージはあながち間違いではないかもしれません。

うつむき加減に前かがみで歩いていると、肩甲骨まわりの筋肉が体の外側に引っ張られ、背骨が湾曲した状態になります。反対に、体の前面は胸郭が押しつぶされるため、きちんと横隔膜を使って深い呼吸をすることができなくなります。

呼吸が浅いということは、自律神経が乱れている何よりのサインです。

弱く浅い呼吸をつづけていると、体内の血液中に取り込む酸素量が減るため、脳も酸欠状態になります。それを元に戻そうとして交感神経が過剰に働くため、緊張やイライラ、不安など、ネガティブな感情が高まってきてしまいます。

つまり、間違った歩き方は心にも大きく影響してくるのです。

CamScannerでスキャン

この歩き方はアウト！絶対にしてはいけない歩き方

絶対にしてはいけない歩き方の6例を紹介。あなたは大丈夫？

間違った歩き方の6つの例

体と心の健康を脅かす「アウト！」と言ってしまいたいほどの間違った歩き方とはどんなものか、改めてまとめてみましょう。

代表的な6つの例をあげていますが、ほとんどの人はそのうちのいくつか、またはすべてが組み合わされた我流の歩き方になっています。

また、こうした歩き方によって、靴底もいびつに減りつづけてしまうのです。

①体重を乗せる位置がわからないまま歩く

みなさんは立っているとき、足裏のどこに体重を乗せていますか？　バランスポイント（第3章参照）に乗せて歩くことをおすすめします。

②地面を蹴って歩いている

急いでいるときに早足で歩こうとすると、後ろ足でギュッと蹴るようにして、その勢いで歩幅を広くしようとします。こういう歩き方をする人は、ふだんゆっくり歩いているときも、無意識に地面を蹴って歩く傾向にあります。

③足指を自由に動かせないまま歩く

立ったり、歩いたりするときに重心がつま先に乗っている場合や、ファッション性を重視したつま先部分の細い靴などを履きつづけている場合、足指が自由を奪われて、うまく動かすことができません。

④着地した足のひざが曲がっている

老若男女を問わず、着地した足のひざを曲げて歩いている人があまりにも多い気がします。首を突き出し、ひざを曲げて歩く姿は「猿人歩き」と呼びたくなるくらいです。

⑤歩くとき脚のつけ根が伸びていない

歩くときに脚のつけ根（鼠径部）を伸ばすか、伸ばさないかで、健康状態は大きく変わるので、伸びているかどうかは重要です。

⑥ふくらはぎに力を入れて歩く

歩くときにふくらはぎに余計な力が入っていると、ふくらはぎがきちんと機能せず、血流が悪くなるため、不調の原因になります。

CamScannerでスキャン

こんな歩き方はアウト！
6つの例

どんな歩き方をしたらアウトなのか、詳しくみていきましょう。
ふだんあまり意識しない「歩く」という行為ですが、
43ページのチェック表もいま一度確認し、自分の歩き方をチェックしてみてください。

❶ 体重を乗せる位置がわからないまま歩く

立っているとき、足裏のどこに体重を乗せていますか？　その位置がわからなければ、歩きだしてはいけません。そう断言してしまいたくなるほど、体重の乗せ方は重要です。

足裏にうまく体重が乗っていると、余計な力を一切使う必要がなくなるので、長時間らくに立ちつづけることができますし、歩きつづけることもできます。

しかし、1歩踏みだす前のこの段階からすでに間違っている人が、残念ながら非常に多いのです。

自分の全体重を乗せてもビクともせず、しかも疲れない理想の位置を、私は「バランスポイント」と呼んでいます。

バランスポイントとはどこにあるのか？その位置については第3章で詳しくご紹介したいと思います。

---

❷ 地面を蹴って歩いている

早足で歩こうとすると、後ろ足でギュッと蹴り、その勢いで歩幅を広くしようとしがちです。この歩き方は、ふだんゆっくり歩いているときも、無意識に地面を蹴っている可能性が高いです。

地面を親指で強く蹴って大股に歩いても、必ずしも速く歩けるわけではありません。大股に歩いているつもりでも、足首を使わずにひざを曲げて歩いてしまっているからです。

製図用のコンパスも脚を伸ばしたほうが、脚を途中で曲げるより大きな円を描けますよね？　理屈は同じです。

この歩き方では、脚の筋肉を余計に使い、すぐに疲れてしまいますし、**親指がブレーキをかけている状態になり、自分では速く歩いているつもりでもスピードは意外と出ていないのです。**

③ 足指を自由に動かせないまま歩く

立つとき、歩くときに重心がつま先に乗っている、ファッション性を重視したつま先部分の細い靴などを履きつづけている。このような状態だと足指が自由を奪われて、うまく動かすことができません。

そうなると、足指が地面をつかむことができず、次の１歩を踏みだすための推進力を生みだせなくなります。

推進力をなんとかつくりだすために、どうしてもつま先で踏ん張ることになりますから、前のめりのような状態で歩くこととなり、だんだん猫背の姿勢になってしまいます。

人間の足は本来、５本の指で地面をしっかりとつかむような構造になっていますから、窮屈な靴に足指を押し込めるということは、そのまま足の機能を奪うことになります。

---

④ 着地した足のひざが曲がっている

歴史の教科書にもよくのっている「人類の進化」の図を思い出してみてください。最近では老若男女を問わず、ひざを曲げて歩いている人があまりにも多いと言わざるを得ません。お世辞にも美しい歩き方とはいえず、何よりひざへの負担を心配してしまいます。

ひざを曲げて歩いてしまう理由のひとつは、体のバランスをとるためです。

ヒールの高い靴を履いている女性はとくに、ひざを曲げて歩く姿が目立ちます。せっかく脚長に見せるためにハイヒールを履いているのに、ひざを曲げていたら差し引きゼロどころか、逆に脚が短く見えてしまいます。

ひざを曲げて歩くもうひとつの理由は、長年の歩き方のクセです。

長年、足首をきちんと使わないままでいると、ひざへの負担が蓄積してひざ関節がかたくなります。そのまま年をとっていくと、ひざをまっすぐに伸ばすのがつらくなってくるのです。

スポーツの経験が歩き方のクセを助長する場合もあります。

野球や陸上の短距離走、跳躍など瞬発系の競技、また、サッカー、テニス、ラグビー、バスケットボールなど相手の動きに対応するストップ＆ゴーの競技では、ひざにかかる負担も大きく、ふだん歩いているときも防衛本能からひざを曲げて歩きがちです。競技生活を終えても、その歩き方のクセはなかなか直りません。

私の治療院を訪れる患者さんのなかには、早い人で30代からひざ痛に悩まされている人もいます。倦怠感や肥満の原因にもなるなど、ひざを曲げた歩き方の弊害は数えきれません。

CamScannerでスキャン

⑤ 歩くとき脚のつけ根が伸びていない

歩くときに脚のつけ根（鼠径部）を意識する人はあまりいないと思います。

でも、**歩くときに鼠径部を伸ばすか、伸ばさないかによって、健康状態は大きく変わってくるのです。**

鼠径部には、体のなかでいちばんリンパが集まっています。このことから、鼠径部は「老廃物の出口」ともいわれています。

この部分に刺激を与えないまま歩いていると、血液循環が悪くなり、足のむくみや疲れにつながります。

鼠径部は腸の裏側の筋肉と近い位置にありますから、便秘になりやすい体になってしまいます。

さらに、鼠径部を伸ばさず、股関節を使わずに歩きつづけると、この部分の筋肉が古いゴムのようにかたく、伸びにくくなります。ムリに伸ばそうとして切れることもあります。

鼠径部の筋肉は腰へとつながっていますから、腰の血流も滞り、腰痛を引き起こすことにもなります。

⑥ ふくらはぎに力を入れて歩く

階段を上るときに、つま先から上る人やヒールの高い靴を履いている人、つま先に体重をかけて歩いている人、猫背気味の人は、歩くときにふくらはぎを意識してみてください。余計な力が入っていませんか？

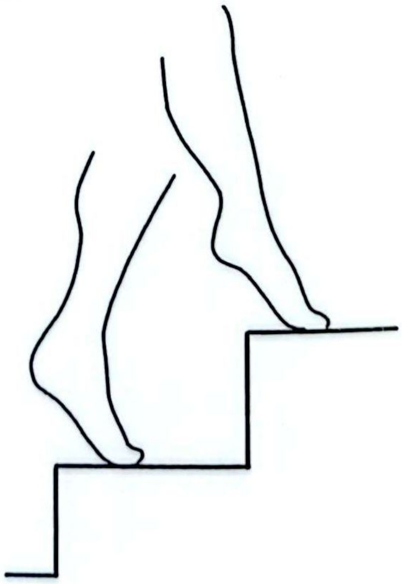
もし、入っていたら歩き方が間違っている証拠です。

よく、ふくらはぎの筋肉のかたさを自慢する人がいますが、ふくらはぎの評価の基準はかたさではなく、しなやかできちんと収縮・弛緩ができているかどうかです。

ふくらはぎをしなやかにするポイントは、後ろ足の足首です。

地面から離れるときに足首を伸ばせば、ふくらはぎが収縮し、力を抜くことで弛緩します。ふくらはぎにわざわざ力を入れる必要はありません。

後ろ足の使い方が間違っているとふくらはぎが機能せず、血流障害からさまざまな不調を引き起こすことは言うまでもありませんね。



正しい歩き方で体はこう変わる!

正しい歩き方にすることで、メリットがたくさんあります。

正しい歩き方は「らくに歩ける」こと

私が考える正しい歩き方とは、速く歩けることでも、力強く歩けることでもありません。ただひと言、「らくに歩ける」ことです。

先にも述べたように、私たちは1年間に平均260万歩以上も歩いています。しかもこの先、何年、何十年と毎日歩きつづけるのです。

だとすると、できるだけ力を使わず、痛みを感じることもなく、ずっと疲れない歩き方、つまりストレスゼロのらくな歩き方のほうがいいに決まっています。それに、よりスピーディーに歩きたければ、力など使わないほうがむしろいいのです。

らくに歩くメリットは?

らくに歩ける方法は、第3章でじっくり解説するとして、では、正しい歩き方を習得したあなたに、どんないいことがあるのか? その効果を7つにまとめてみました。57ページからは、効果について詳しくみていきましょう。

① 血流アップで肩こり、腰痛とは無縁の体に

正しい歩き方で筋肉を使うと、血流がよくなり、肩や首のこりが解消。腰痛やひざの痛みが回復に向かうことも期待できます。

② 脂肪燃焼作用で若々しく引き締まった体に

正しい歩き方でのウォーキングは、酸素も栄養も血液も、より多く体の隅々まで届くようになり、燃えやすい体、脂肪をためにくい体に。

③ 基礎代謝がアップして、痩せ体質に

正しい歩き方で歩けるようになると、呼吸が深くなります。全身に取り込める酸素量も増えて体の機能が高まるため、代謝がアップし、脂肪をためにくい体になっていきます。

④ 股関節の機能改善でゴルフのスコアもアップ

正しい歩き方でしだいに股関節の動きが滑らかになり、日常動作がよりスムーズに。

⑤ おなかのハリから解放されて便秘も改善

脚のつけ根(鼠径部)を伸ばしながら歩くことで、腸腰筋を刺激して便秘改善に。

⑥ 使える脳になり仕事の効率もアップ

体に取り込む酸素量が増えて脳の細胞も活性化!

⑦ 視覚効果で脚を8cm長く見せることができる

正しい歩き方をすると、脚を長く見せる効果があります。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方に変えると、体が変わる！

どんなふうに体が変わるのか、7つのメリットについて詳しく紹介していきましょう。
ここで体が変化していくことをしっかり頭において、第3章で正しい歩き方を
身につけていってください。

❶ 血流アップで肩こり、腰痛とは無縁の体に

肩や首のこりは、筋肉が緊張して血流が悪くなることで引き起こされます。

歩くことで筋肉を使い、ふくらはぎがポンプのような働きをしてくれると、重力によって脚に下りた血液を押し戻してくれます。すると、心臓や肺などの心肺機能の働きが活発になり、"血のめぐりのいい体"になります。

血のめぐりがよくなると、かたくなっていた筋肉が温まり、ほぐれるのでこりが自然と改善されます。また、肩こりや首こりの原因とされている体のなかの老廃物も、血液が回収、排出してくれます。

歩き方を改善すれば、左右に偏りのない正しい姿勢も手に入れることができます。

どこか1カ所に負担がかかることもなくなりますから、悩まされていた腰痛やひざの痛みも回復に向かう可能性は高いのです。

---

❷ 脂肪燃焼作用で若々しく引き締まった体に

ウォーキングをメタボ予防やシェイプアップ目的で行っている人は、とても多いと思います。

有酸素運動は、ゆっくりとしたペースで長時間の運動をつづけることで、十分に取り込んだ酸素を使って体内の糖やエネルギーを燃焼します。したがって、燃えやすい体になる。それが、「ウォーキングで痩せる」メカニズムです。

しかし、間違った歩き方で1万歩もウォーキングをすると、すぐに疲れて歩くことが苦痛になり、挫折の憂き目を見ることになりかねません。それでもムリにつづければ、体のあちこちがガタついて、痩せる以前にあなたの健康を脅かしてしまいます。

正しい歩き方を習得してウォーキングをすると、らくに歩きつづけられますから、いままで以上に気持ちよく、長く歩くことができます。

また、酸素も栄養も血液も、より多く体の隅々まで届くようになります。つまり、いち早く燃えやすい体、脂肪をためにくい体を手に入れることができます。

なかには、女性の大敵である太もも裏のセルライトが消えたという人もいます。セルライトは、血行不良でたまった老廃物を、脂肪細胞が巻き込むようにして発生します。正しい歩き方で血のめぐりがよくなったことが、セルライトの解消にひと役買ったのでは？　と私は推測しています。

血行がよくなればむくみも解消され、体全体が引き締まったシルエットになります。これも、うれしいシェイプアップ効果のひとつかもしれません。

CamScannerでスキャン

③ 基礎代謝がアップして、痩せ体質に

正しい歩き方で歩けるようになると、自然に胸を張ったまっすぐな姿勢になりますから、それだけ呼吸も深くなります。

呼吸が深くなれば全身に取り込める酸素量も増え、心臓や肺の働きも活発になり、結果として代謝がアップしていきます。

また、血行がよくなることで内臓の機能も高まるなど、歩き方を改善するだけで、さまざまなアプローチから代謝がアップし、脂肪をためにくい体になっていきます。

自然に胸を張ってまっすぐな姿勢で歩くと呼吸が深くなり、痩せ体質に。

④ 股関節の機能改善でゴルフのスコアもアップ

体のなかでいちばん大きい関節である股関節は、日常動作のほとんどにかかわってくるのはもちろん、体重移動にも欠かせない部分ですから、あらゆるスポーツでとくに重要視されています。

ただ、アスリートならまだしも、一般の方が股関節を自在にコントロールするのはかなり難しいと思います。脳から股関節まわりの筋肉や神経に指令がいって、初めて股関節をコントロールできるのですが、多くの人はそのやり取りの回路が遮断されている状態なのです。

正しい歩き方で脚のつけ根（鼠径部）を動かせるようになってくると、股関節にも意識が向くことで、脳と筋肉と神経がやり取りを始めるようになります。そして、しだいに「使える股関節」になっていきます。

使える股関節を手に入れれば、日常動作がよりスムーズになり、活動量がアップします。また、運動能力も高まるので、スポーツ全般でスキルアップも図れます。

私の治療院の患者さんに、歩き方の改善に取り組んだご夫婦が、２人そろっていきなりゴルフでベストスコアを出したという例もあります。

股関節というと、柔軟性ばかりを追求してべたっと床につける開脚運動に励む人も多いですが、大切なのはやわらかくしたあとに何をしたいかです。

その目的がはっきりしていれば、存分に柔軟性を高めていってほしいのですが、ただ「やわらかくしてみたい」だけであれば、「自在に操れてどんな動きの際にもベストパフォーマンスを発揮できる股関節」を目指したほうが、努力のしがいもあると思います。

CamScannerでスキャン

❺ おなかのハリから解放されて便秘も改善

歩くことは便秘改善のひとつですが、やみくもに歩けばいいというわけではありません。ポイントは、腸腰筋を刺激するために脚のつけ根（鼠径部）を伸ばしながら歩くことです。

腸腰筋とは、上半身と下半身をつなぐ筋肉（大腰筋、腸骨筋）の総称で、歩くときに太ももを引き上げるためにある筋肉です。

これらは姿勢の維持にとっても大切な筋肉で、腸の裏側にあります。

正しい歩き方をすると、後ろ脚のつけ根が伸び、腸腰筋にも刺激が加わって腸に働きかけます。その結果、腸の動きが活発になり便秘解消にもつながります。

また、腸の動きは自律神経の働きによっても左右されます。交感神経が優位なときは、腸の動きは鈍くなり、リラックスしているときに働く副交感神経が優位なときは、腸の動きが活発になります。つまり、副交感神経を優位にすることも、便秘改善の方法のひとつです。

正しい歩き方を習得すると、深く呼吸してより多く酸素を取り込むことになります。これにより、副交感神経が優位になり、リラックス効果も大いに得られます。

便秘の解消はメタボ解消にもつながっていきます。正しい歩き方で痩せ体質になる理由はここにもあります。

❻ 使える脳になり仕事の効率もアップ

正しい歩き方でウォーキングすることで、体内に取り込む酸素量が増えることはすでに紹介しました。酸素は体内の細胞のエネルギー源になりますから、酸素量が増えれば脳の細胞も活性化します。

また、新鮮な酸素が多く体に取り込まれることで血流量も増え、ニューロンという脳の神経細胞が新しくつくられることもすでにわかっています。

さらに、有酸素運動をすると、脳の「海馬」という部分で、神経細胞の成長にかかわるホルモンが増加するという研究結果も発表されています。

海馬は、私たちの脳のなかでもとくに学習、記憶、認知機能をつかさどる部分です。ということは、海馬の能力が上がることで仕事の面でもポジティブな効果が期待できそうですね。

有酸素運動による脳の活性化は、認知症の予防としてもその効果が期待できます。脳を活性化するには有酸素運動の他に、複雑な運動をすることも効果的だといわれています。複雑な動きをすることで、脳に張りめぐらされている神経細胞のネットワークも広がっていくからです。

この本で紹介する「正しい歩き方」のポイントは複数あり、それらを同時に意識しながら歩くのは、けっこう頭と神経を使います。

有酸素運動でありながら、複雑な運動の要素も入っている。それが「正しい歩き方」の大きなメリットです。

CamScannerでスキャン

⑦視覚効果で脚を8cm長く見せることができる

クラシックバレエのトウシューズや女性が履くハイヒールは、足の甲までを「脚全体」に見せることで、視覚的な脚長効果を狙っています。

この脚長効果は革靴やスニーカーでも可能なのです。

ポイントは後ろ足です。

足が地面に着地したあと、後ろ足の足首を伸ばし、同時に脚のつけ根（鼠径部）も気持ちよく伸ばします。すると、後ろ脚全体に少しだけ内側へのひねりが加わり、脚のつけ根1cmほどですが実際に脚が伸びます。

この状態で、後ろ足をいつもより地面に残すようにして歩くと、周囲の人には、脚のつけ根からつま先までがあなたの脚に見えます。

この歩き方をしたときに測ってみたら、私の場合、脚が8cm長く見える計算になりました。

骨格を変えることはできないので、脚を長くしたいと思っても物理的には不可能です。ただし、正しい歩き方によって脚を10cm近く長く見せることは十分可能なのです。

正しい歩き方が“自然体”になれば、周囲のあなたに対する印象は一変します。「スタイルがいい、脚が長い」「どことなく優雅で品格がある」と言われることもあるでしょう。

また、これまでご紹介してきたとおり、足首を伸ばすことや、大きなリンパが集まる鼠径部を伸ばすことで得られる心身への効果は数えきれません。

正しい歩き方で実際に脚が伸びるのは1cm程度。しかし、「あと1cmで人生が変わる」と断言できるほど、そのメリットは無限大なのです。

着地の際に後ろ足の足首と鼠径部も伸ばす。これによって足全体が内側にひねられて脚がすっと長く見える。

CamScannerでスキャン

第3章

腰痛・ひざ痛・肩こり・慢性疲労・認知症…

不調を消し去る「ボールウォーキング」

健康のために毎日ウォーキングしている？
それも1万歩も？
もしかしたら、そのせいで健康が
妨げられているかもしれません。
ここで正しいウォーキングをチェックしておこう。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方をマスターしよう

この章で正しい歩き方をマスターしていきます。長年のクセがなかなか抜けない人には、正しく歩くための簡単なエクサイズも用意しました。

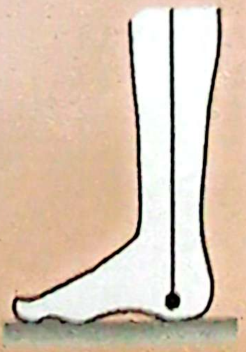
1日300歩で不調が消える

間違った歩き方の1万歩より、正しい歩き方の300歩のほうが体調を改善するのです。

➡64ページ参照

重心をどこにおくかが重要

バランスよく、力まないで歩くために重心をおく足裏の位置がバランスポイントです。



➡66ページ参照

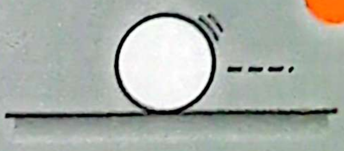
バランスポイントは効く！

バランスポイントを意識して歩くと体が安定し、深い呼吸ができるためさまざまな効果が。

➡68ページ参照

ボールウォーキングとは

私が推奨する正しい歩き方「新保式ボールウォーキング」について解説します。



➡70ページ参照

CamScannerでスキャン

基本動作をやってみよう

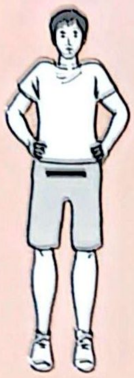
正しい歩き方「新保式ボールウォーキング」の基本動作を確認しましょう。

↓74ページ参照

簡単エクササイズ

正しい歩き方をするために、5つの簡単エクササイズがあります。

↓78ページ参照



歩き方のセルフチェック

正しい歩き方ができていなかったら、エクササイズでよりスムーズに歩くことをめざそう。

↓76ページ参照

CamScannerでスキャン

ウォーキングで1万歩は多すぎる「1日300歩」でいい！

時間にしてわずか5分のウォーキングをつづけるだけ！

正しい歩き方が300歩で身につく

シェイプアップや健康維持のための手軽なエクササイズとして人気のウォーキング。私も、より多くの人に「歩く」ことで不調を改善し、健康寿命をどんどん伸ばしていってほしいと願っています。

では、具体的にはどのように、どれくらい歩けばよいのでしょうか？

「1日1万歩で健康になれる」、「できるだけ大股で、早歩きがいい」など、目的にもよりますが、ウォーキングの方法に関しては諸説あります。

でも、私がおすすめする歩き方の場合「1日300歩」でいいのです。

体に多くの不調を抱えてやってくる患者さんたちに、私は足首の状態を診てからウォーキングの指導をしています。

毎日実践してくださった方は、毎日300歩、時間にしてわずか5分程度のウォーキングをつづけただけで、30日間ほどで正しい歩き方が身につき、ほとんどの方が体の不調になんらかの改善が見られます。

1日300歩で自家発電できる体に

なぜ、「1日300歩」でいいのか？

その理由は、正しい歩き方を身につけることで、"本来の体の使い方"ができるからです。

正しく歩けば、体にあるさまざまな関節の可動域が広がり、筋肉も躍動します。酸素もより多く取り込めます。正しい歩き方での300歩は、みなさんが考えている300歩とは運動の質と量が全然違うのです。

間違った歩き方によるウォーキングは、整備しないクルマに乗りつづけているようなもの。燃費は悪いし部品もすり減ってしまいます。サイドブレーキをかけたまま走りつづけているといってもいいかもしれません。

一方、正しく歩いている人は、最新鋭の自家発電カーに乗っているのと同じです。ムリなく、ムダなくスムーズに歩けるので燃費は抜群。しかも歩くほどに代謝も上がりますから、ダイエットにも効果的。

それに、働き盛りで日々忙しいみなさんが、1日1万歩、時間にして2時間近くもウォーキングに費やすなんて、いかにも非効率的ですよね？

毎日300歩。たった5分。

これなら、通勤の行き帰りや、部屋を行ったり来たりするだけでも、手軽にできます。

正しい歩き方をいまこの瞬間から実践しましょう！

CamScannerでスキャン

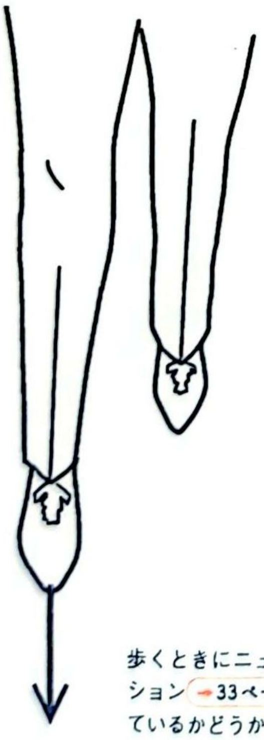
正しい歩き方を身につけよう

少しは運動をしなければと、手軽にできるウォーキングを行う人も多いのですが、
間違った歩き方をしていては、足や体に負担がかかるばかりです。
まずは正しい歩き方をマスターするところから始めていきましょう。

正しい歩き方を身につけるには

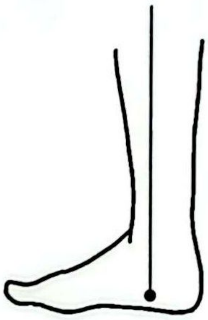
歩き方チェック（43ページ参照）で、1つでも当てはまるものがあれば、これから紹介する正しい歩き方を身につけていきましょう。ポイントは、足首のニュートラルポジションとバランスポイント(重心)です。

❶ 足首のニュートラルポジション



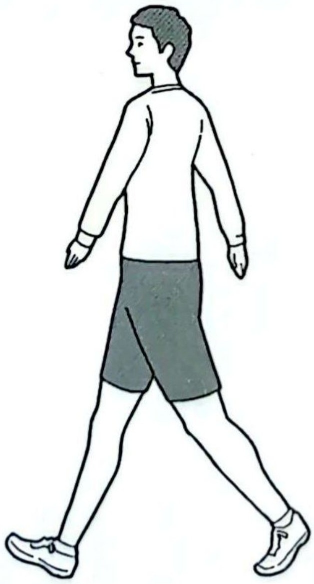
歩くときにニュートラルポジション（→33ページ参照）になっているかどうかをチェック。なっていなければ、エクササイズ（→35ページ参照）を。

❷ バランスポイント



つねにバランスポイント（→67ページ参照）を意識して、立ったり歩いたりすることで、正しい歩き方につながる。

❸ 新保式ボールウォーキング



ニュートラルポジションとバランスポイントを意識して、正しい歩き方、新保式ボールウォーキング（→70ページ参照）を。
これで300歩でも効率のよいウォーキングをすることができる。

バランスポイントを意識するのは正しい歩き方の基本

バランスポイントがどこにあるのか、しっかりと確認！

ボールが転がるようにスムーズに歩く

私が考える正しい歩き方は「らくな歩き方」であると第2章で説明しました。

その「らくな歩き方」とは、余計な力を必要とせず、最初の1歩を踏みだしたら、あとはボールがころころ転がるように自然に進む歩き方です。

私がこの歩き方を「新保式ボールウォーキング（70ページ参照）」と名づけたのも、いままでのさいころを転がすようにコツン、コツンと角張った歩き方ではなく、ボールが転がるように歩くという感覚をつかんでもらうためです。

ボールが転がるように歩くためには、けっして力んではいけません。これが正しい歩き方の大前提です。筋肉に余計な力みがあると、全身が緊張状態となり、さいころを転がすような歩き方になってすぐ疲れますし、体にゆがみが生じます。

バランスポイントに重心をおく歩き方

リラックスして歩きだすためには、いちばんバランスよく、力まない足裏の位置に体重をかけて立つ必要があります。その位置を「バランスポイント」といいます。

バランスポイントは、すべての人に共通しています。67ページのイラストをごらんください。その位置とは、かかとの少し前で、内くるぶしと外くるぶしを結んだ真ん中です。

ここに体重がストンと乗るように立つと、ムダな筋力を使わなくても不思議なほどらくに立ちつづけることができます。もちろん、らくに歩けるようにもなります。

バランスポイントを意識して立ったり歩いたりすると、真横から見たときに耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になります。これが理想の姿勢で、体にゆがみが出ず、筋肉に余計な負荷をかけることもなく、力まずに体が使えるのです。

さっそく足裏のバランスポイントの位置を意識して歩いてみてください。どうでしょう？ いままで重心をおいていた位置と違っていませんか？ もしかすると、「位置がかなり違っている」と感じた人もいるのではないでしょうか？

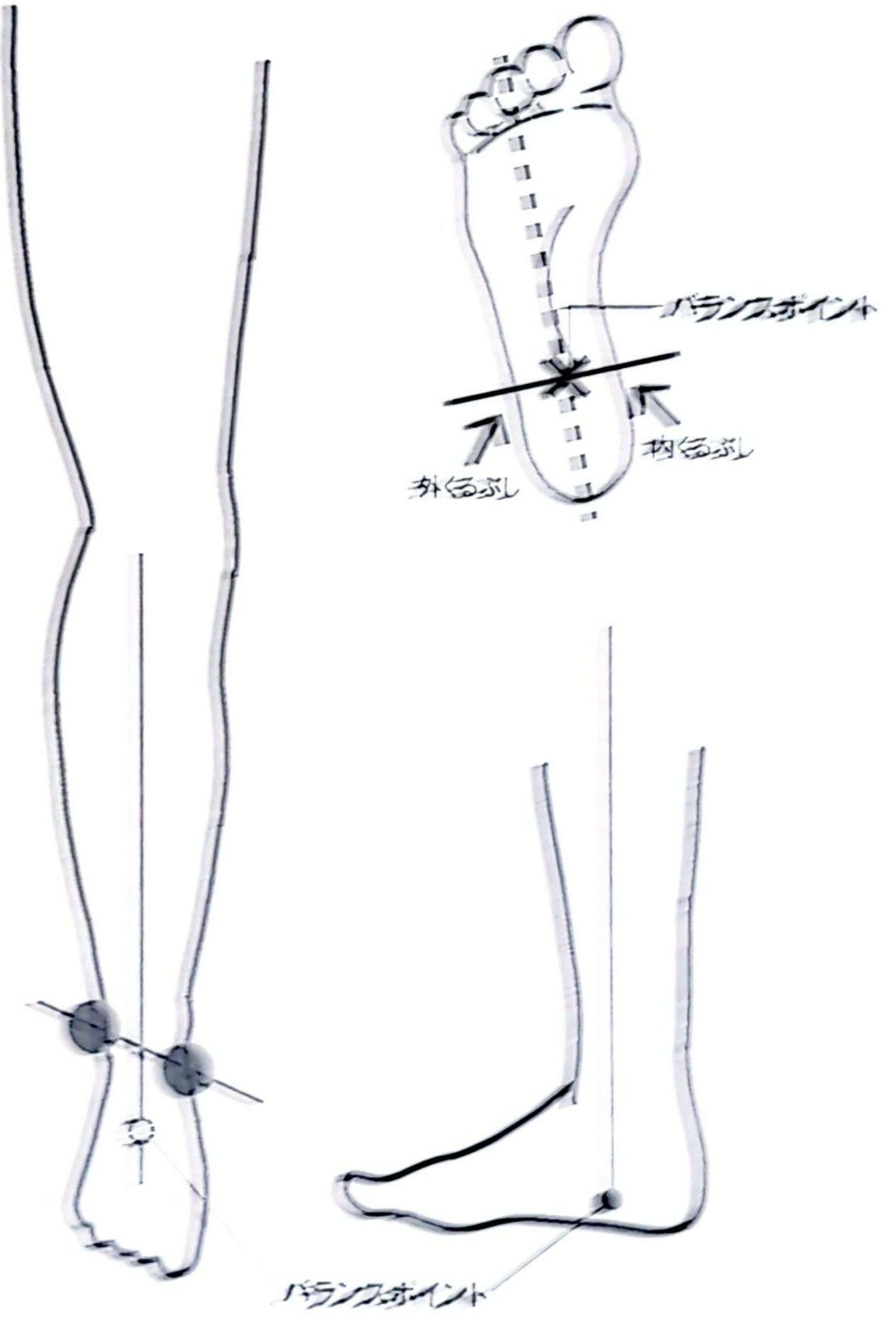
慣れないうちは、ついいつものクセが出てしまうかもしれません。バランスポイントを意識しながらゆっくり歩くところから始めて、習慣化していきましょう。

CamScannerでスキャン

バランスポイントはここ！

はだしになって、自分の足裏を見てください。バランスポイントとなる位置がどのあたりか、確認したら、その位置を意識して立ち上がり、歩いてみましょう。

バランスポイントの位置は、かかとの少し前で、内くるぶしと外くるぶしを結んだ真ん中



CamScannerでスキャン

バランスポイントのすごい効きめ

バランスポイントをとって立つと、体が安定します。

バランスポイントの効きめを実感！

私たち人間にとって、重心を意識することがいかに重要か、そして、バランスポイントがいかに大切かを知ってもらうために、ちょっと実験をしてみましょう。

実験① 重心を意識せずに立ったときと、バランスポイントを意識したときの差を比較してください。前者はふらつき、後者は体が安定したことが実感できると思います。

実験② バランスポイントで立ち深呼吸します。次に、バランスポイントよりも重心を1cm前にして立ち、同じように深呼吸してみてください。バランスポイントで立ったときよりも、呼吸が浅くなるのを感じると思います。

実験③ バランスポイントで立ち万歳をします。次に、重心を1cm前にして、同じように万歳をしてみてください。最初の万歳より、明らかに腕が上がりにくくなっていると思います。

この実験で、みなさん「重心の位置でここまで変わるの?」と本当にびっくりされます。

バランスポイントを意識して重心を変えるだけで、一瞬にして体に一本、芯が通ったように安定し、呼吸や関節の可動域も広がるなど、「人間の機能」が一気に高まるのです。

バランスポイントで立つとカッコいい

歩くときは、何はさておき「バランスポイント」を意識してください。

歩き方は、1歩踏みだしてかかとから着地したら、後ろ足のひざと足首を伸ばしてかかとを上げ、踏みだした足のバランスポイントに乗り込みます。つま先ではなく、必ずバランスポイントに乗る、これが基本です。

バランスポイントを意識すると、重心が前に前にとスムーズに移動します。これだけでも、正しい歩き方の「省エネ感」がしっかり感じられるでしょう。

バランスポイントは、日常生活のあらゆるシーンで大活躍します。たとえば階段を下りるときに、バランスポイントに体重を乗せるようにすれば、落下に任せて落ちていくだけなので、驚くほど速く、安定して下りられます。また、バランスポイントで立ち、ひざの力を抜くと自然と姿勢がよくなり、男性はデキる雰囲気に、女性は美しいたたずまいに見えます。

あらゆる動作でバランスポイントを意識すると、あなたの日常生活は確実に変わります。

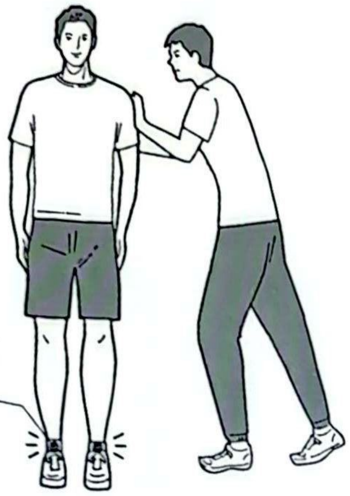
CamScannerでスキャン

バランスポイントの実験をしてみよう！

68ページで紹介した３つの実験をやってみましょう。
バランスポイントで立つと、頭の上から足までまっすぐに重心をとることができ、
体全体のバランスが整うことを実感できると思います。

実験①

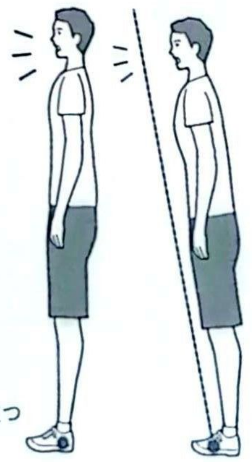
骨盤の幅に足を開き、重心を意識せずに立ち、横から強めにドンと押してもらいます。次に、全身、とくにひざの力を抜いてリラックスし、体重をバランスポイントにストンと乗せ、あごを少しだけ上げます。その状態で先ほどと同じ力で押してもらいます。



バランスポイントで立つと体が安定する。

実験②

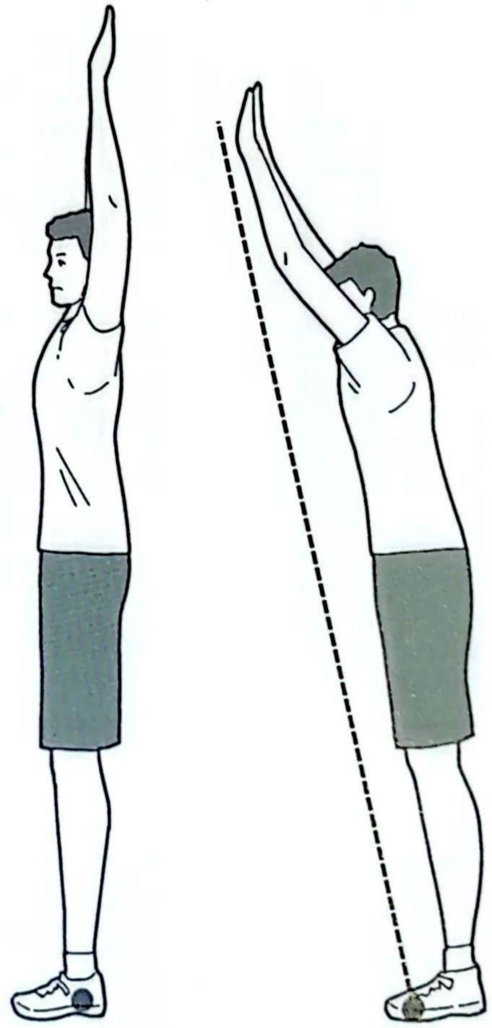
バランスポイントで立ち、深呼吸。次に、重心を1㎝前にして、同じように深呼吸すると、空気が吸い込みづらく、呼吸が浅くなったことがわかります。



バランスポイントで立つと深い呼吸ができる。

実験③

バランスポイントで立ち、万歳をします。次に、重心を１㎝前にして、同じように万歳をすると最初の万歳より、腕が上がりにくくなっていることがわかります。



バランスポイントで立つと、体の可動域が広くなる。

CamScannerでスキャン

新保式ボールウォーキング 7つのポイント

コツをつかんで正しい歩き方をマスターしましょう。

誰でもできる ボールウォーキング

私が推奨する正しい歩き方、「新保式ボールウォーキング」は、大きく7つのポイントがあります。

「たった1歩で7つも? そんなに一度にできない!」

そう思う人もいるかもしれません。

しかし、私の治療院に来るかなり高齢の患者さんでも、正しい歩き方をほぼ1カ月でマスターしています。

なにしろ「歩く」ことは、ほとんどの人が毎日必ずやっている動作ですから、「エクササイズを頑張ろう」と思う必要なんてありません。いつもの無意識の歩きを、少しだけ意識して歩けばいいだけです。

7つのポイントをマスターしよう

これから紹介する7つのポイントを1つずつマスターしていきましょう。これを全部一度にやることで、脳も使いますから、頭の体操にもなります。

❶ひざを伸ばしてかかとで着地
❷足裏の体重移動は「かかと→小指→薬指」の順で
❸足首をしっかり伸ばす
❹後ろ脚のつけ根を伸ばす
❺足先を進行方向に向ける
❻腕は振らずに肩甲骨を引く
❼肋骨を上げて肩を下げる

71ページからイラストを使って詳しく説明していきますが、うまく歩けない人は、ボールウォーキングと並行してエクササイズ（78ページ参照）もやってみてください。どれもすぐに、簡単にできるものばかりです。最初は難しいと思っていても、継続すると体の使い方、足の使い方のコツがつかめてくると思います。

ウォーキングを行っているときは、ふらふらしてもかまいません。

体を安定させようとすると、どうしても関節の可動域を狭くしてしまい、小さな動きになりがちです。

ふらふらしてもいいので大きく関節を動かすこと、そしてバランスポイントをつねに意識することを心がけてください。

また、大股で歩く必要はありません。歩幅は普通でOKです。そのかわり、後ろ足の足首を目いっぱい動かすようにしてください。

CamScannerでスキャン

新保式ボールウォーキングをやってみよう

7つ全部できるようになるには、継続して練習することがいちばん。
ちょっとした時間を使って、毎日何度もやってみましょう。
この歩き方が習慣化されると、体がらくになっていきますよ。

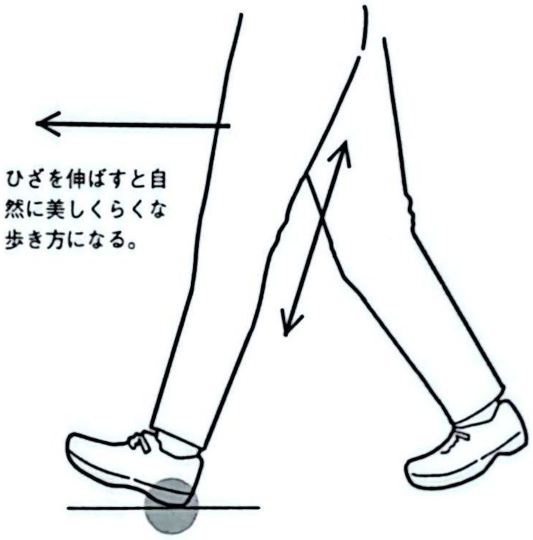
ポイント① ひざを伸ばしてかかとで着地

踏みだした足を着地するときは、必ずひざを伸ばしましょう。

これでひざに適度なロックがかかり、足首が左右にぶれにくくなります。足首が安定すると、ひざや骨盤、腰がねじれるのを防ぐことができます。結果、脚以外の部位のバランスが整い、美しい歩き方になります。

ひざが曲がっていると重心が前方に移動しないので、頑張って歩いているわりになかなか前に進みません。その点、ひざを伸ばすと、らくに歩いて自然と速く歩けます。

また、かかとの骨は球状をしているので、かかとから着地することでボールが転がるように、スムーズに前へ進むことができます。



かかとの少し前で着地。

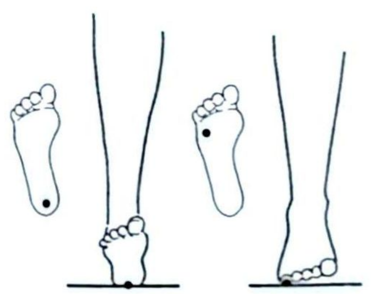
ポイント② 足裏の体重移動は「かかと→小指→薬指」の順で

かかとで着地したら、かかとから小指、小指から薬指へと体重をかけていきましょう。

こうすると、かかとから小指にかけてのアーチで衝撃を緩和でき、足指でしっかりと地面をつかむことができます。その結果、次の1歩を踏みだすための推進力を生むことができます。

親指が地面から離れるときは、けっして親指で蹴ってはいけません。

足裏から全身へと余計な力みが生じ、疲れやすくなりますし、長く歩きつづけると親指のつけ根に痛みが生じることになります。



親指で蹴らずに、「かかと→小指→薬指」の順に体重をかける。

CamScannerでスキャン

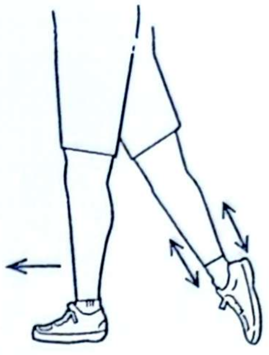
ポイント③足首をしっかり伸ばす

ボールウォーキングのもっとも重要なポイントは、着地したあとに後ろ足のかかとを上げて、足首をしっかりと伸ばすことです。

足首をしっかり伸ばすことでふくらはぎが収縮・弛緩し、全身の血流がよくなるなど、足首の重要性はこれまでお話ししてきたとおりです。

後ろ足の足首を使うと、推進力が生まれます。これを利用すれば、一生懸命に足を前に出そうとしなくても、踏みだした足にスムーズに重心が移動します。クルマにたとえるなら、後輪駆動のイメージです。

つねに足首の正しい位置「ニュートラルポジション」（32ページ参照）を意識することもお忘れなく。



かかとを上げて足首を伸ばしきるイメージをもつことが大切。

ポイント④後ろ脚のつけ根を伸ばす

ボールウォーキングでは、足を前に出すことではなく、後ろ脚を伸ばすことを意識します。

いつもより少しだけ後ろ脚を地面に残すような感覚で歩くと、後ろ脚のつけ根（鼠径部）が気持ちよく伸びます。

鼠径部を伸ばすと重心が自然と体の中央にきます。それにより腰のねじれを防ぐことができますし、上半身のバランスをとりやすくなるので、力まずに次の１歩を踏みだせます。

鼠径部は、できたら内側にちょっとだけひねり、最後まで伸ばしきってください。そうすれば見た目にも脚長に見えますし、代謝も上がって「痩せる歩き方」になります。

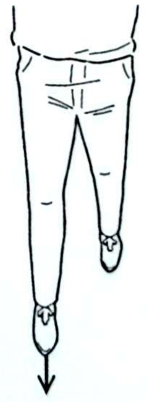
痩せる歩き方にも直結するポイントなので、鼠径部の意識はつねにもつ。

ポイント⑤足先を進行方向に向ける

両足とも足先、とくに中指が進行方向に向いていることを意識しましょう。

足先が進行方向に向いていると、足首が内側や外側に過度に倒れることなく、ニュートラルポジションをキープできるので、さいころを転がすような歩き方ではなく、ボールがころころ転がるようにスムーズに歩けます。

足先を進行方向に向け、一直線のライン上を歩くイメージで両ひざがこすれるようにして歩くことで、見た目にもカッコいい歩き方になります。



中指が進行方向を向くことで、ボールが転がるようなスムーズな歩き方になる。

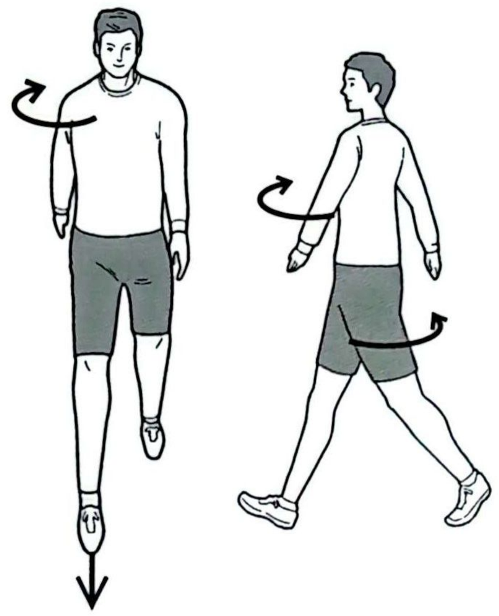
ポイント❻ 腕は振らずに肩甲骨を引く

右足を出したら右肩を引いて歩きます。

学校では「右足を出したら左腕を前に振る」と教わりましたよね？　でも、それは間違いです。左手を前に振り、左肩を出すと、体が前のめりになり猫背気味になりますし、バランスも悪くなってしまいます。

一方、右足を出すと同時に右の肩甲骨を引くと、体が少しねじれて体の中心に軸ができます。そうすれば、上半身が安定するのです。両腕の力がほどよく抜けていて、歩くとでんでん太鼓のように両腕が自然と前後に出るのが理想です。

軽く肩を引くようにすると、男性はさっそうとした歩き方になりますし、女性は胸のラインがきれいに見えます。



自分の体の中心がでんでん太鼓の中心部分となり、腕が玉のついたひもの部分というイメージ。

ポイント❼ 肋骨を上げて肩を下げる

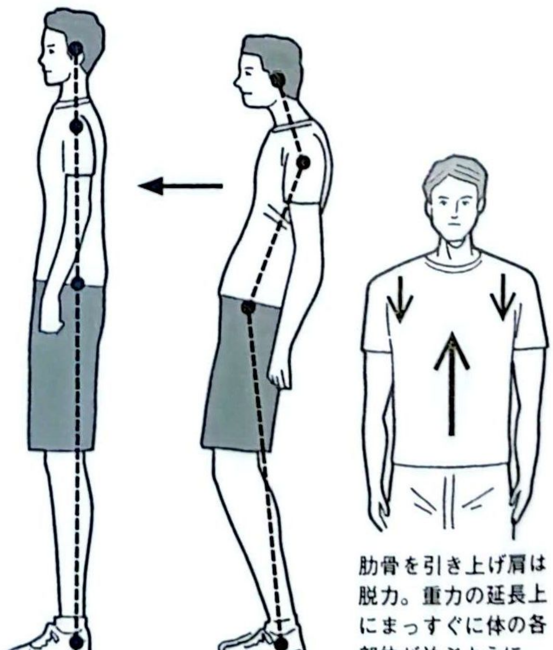
ボールウォーキングで上半身のポイントとなるのが、「胸を張ること」です。

まず軽く息を吸って、肋骨を引き上げます。そのまま息を吐いて肩だけを脱力させます。これで体の前面は軽く胸を張った状態に、背面は背筋がすっと伸びた状態になります。これが歩くときの正しい姿勢です。

この姿勢をキープしたまま歩くと、それだけで品格のあるカッコいい歩き方になります。見た目でいえば、男性は胸板が厚くなり、女性はバストアップ効果が。また、身長も数センチ高く見えます。

正しい姿勢は「痩せる姿勢」でもあります。バランスポイントを意識しながらこの姿勢で歩くと、体の関節の動きや筋肉の伸び縮みが最大になり、胸郭も開いて酸素を取り込みやすくなるため、究極の有酸素運動になります。

また、肋骨を上げると腹筋にも自然と力が入ります。つまり、メタボ腹解消にも有効なのです。



肋骨を引き上げ肩は脱力。重力の延長上にまっすぐに体の各部位が並ぶように。

CamScannerでスキャン

新保式ボールウォーキングの基本動作

横から見たフォーム

基本の姿勢

リラックスして立つ。バランスポイントを意識して、耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になっていること、体重がバランスポイントにストンと乗っていることを確認する。

①

1歩踏みだす。踏みだした足のひざをしっかり伸ばし、かかとの少し前で着地する。つま先、とくに中指を進行方向に向けることを意識する。腕は振らず、踏みだした側の肩甲骨を少し引くようにする。

正面から見たフォーム

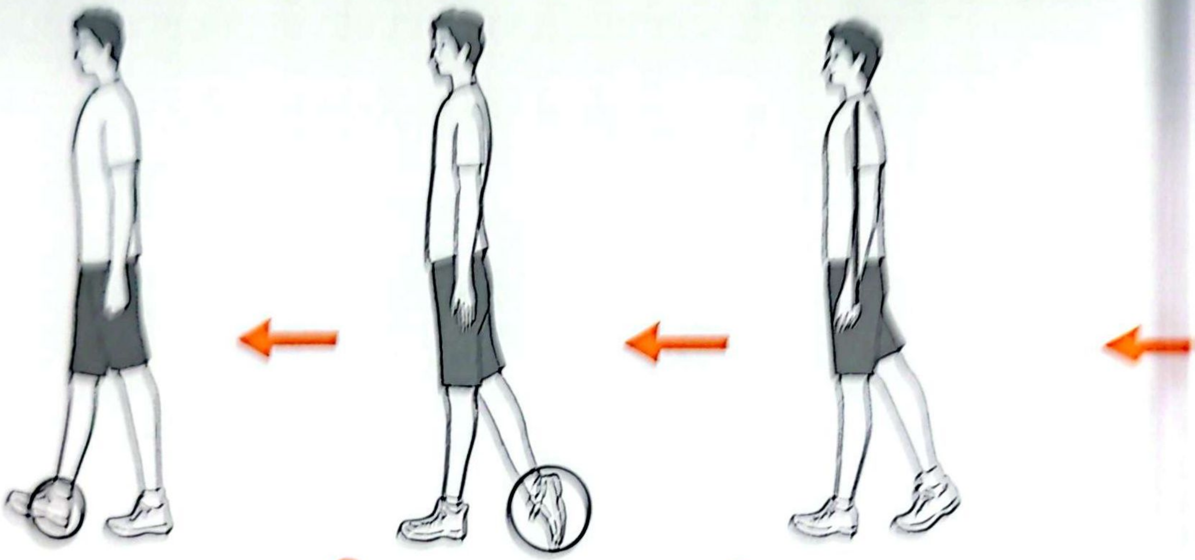
基本の姿勢

バランスポイントを意識して立ち、体重がバランスポイントにストンと乗っていることを確認。肋骨を引き上げ、両肩を下げた状態で、両肩、骨盤が左右どちらかに傾いていないかも確認する。

①

1歩踏みだす。踏みだした足のひざをしっかり伸ばし、かかとの少し前で着地する。つま先、とくに中指を進行方向に向けることを意識する。腕は振らず、踏みだした側の肩甲骨を少し引くようにする。

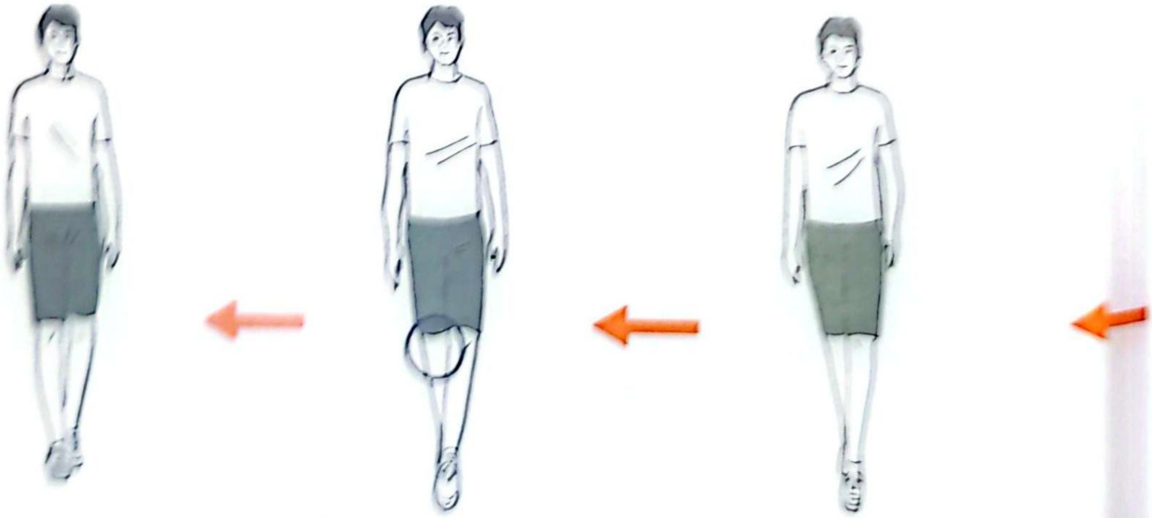
CamScannerでスキャン



2
かかと→小指→薬指の順に体重移動しながら後ろの足首を伸ばし、踏みだした足のバランスポイントに重心を乗せる。耳、肩、腰、ひざ、くるぶしが一直線になるように。後ろ脚を少し残す感覚でつけ根を気持ちよく伸ばす。

3
地面を蹴らずに後ろ足首を伸ばしたら、後ろ脚が踏みだした足のひざにこすれるようにして前へ出す。

4
ひざを伸ばしてかかとから離地する。このときも、かかと→小指→薬指の順に体重移動する。



2
かかと→小指→薬指の順に体重移動しながら後ろの足首を伸ばし、踏みだした足のバランスポイントに重心を乗せる。

3
地面を蹴らずに後ろ足首を伸ばしたら、後ろ脚が踏みだした足のひざにこすれるようにして前へ出す。

4
ひざを伸ばしてかかとから離地する。このときも、小指が進行方向を向くように離地する。

正しい歩き方ができているか セルフチェックをしてみよう

元の歩き方に戻っていないかをときどき確認！

無意識にできるまではときどきチェックして

毎日300歩、足首のニュートラルポジションや体重を乗せるバランスポイント、「新保式ボールウォーキング」の7つのポイントを意識しながら歩いていると、1カ月ほどで、頭で考えなくても正しい歩き方で歩けるようになってきます。

ただし、疲れたりすると、どうしても昔の歩きグセが出てしまうこともあります。

正しい歩き方が完全に身について、無意識に歩けるようになるまでは、自分の歩き方が元に戻っていないかどうか、ときどきチェックしておく必要があります。

2つの方法でチェックしてみよう

❶1歩踏みだして足先をチェック

まずは足元を見ないで、1歩踏みだしてみてください。このとき足先はまっすぐ進行方向を向いていますか？

内股気味になっていたり、外に向いたがに股のようになっていたりしたら、着地したときに足首がぶれている証拠です。

足首のエクササイズ（35ページ参照）や、「足裏メビウス」（83ページ参照）、「半歩ウォーキング」（84ページ参照）のエクササイズを行い、つねに足首をニュートラルポジションにしておくように心がけてください。

❷壁に体をつけて進む方向をチェック

壁などに体をつけて、壁についていない足で1歩踏みだしてみてください。

このとき、体と壁にすき間ができていませんか？

すき間ができてしまうということは、あなたの体が壁とは反対の方向にねじれていることを意味します。

「胸郭エクササイズ」（79ページ参照）で正しい姿勢を再確認すること。また、「股関節エクササイズ」（80ページ参照）を行い、骨盤まわりをよく動かすことで、体のねじれやゆがみを矯正しましょう。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方のセルフチェック

2つの方法でセルフチェックしてみましょう。
まだ正しい歩き方ができていないようなら、エクササイズを行って、
正しい歩き方に近づけるようにしてください。

❶1歩踏みだして足先をチェック

足元を見ないで、1歩踏みだし、中指がまっすぐに進行方向を向いているかを確認します。

まっすぐになっていなければ、着地したときに足首がぶれている証拠です。

おすすめエクササイズ

- 足首のエクササイズ ➡35ページ参照
- 足裏メビウス ➡83ページ参照
- 半歩ウォーキング ➡84ページ参照

---

❷壁に体をつけて進む方向をチェック

壁に体の側面をつけて、壁についていないほうの足を1歩踏みだします。

このとき、体と壁にすき間ができていたらNG。体が壁と反対方向にねじれています。

おすすめエクササイズ

- 胸郭エクササイズ ➡79ページ参照
- 股関節エクササイズ ➡80ページ参照

CamScannerでスキャン

ボールウォーキングを正しく行うためのエクササイズ

ボールウォーキングがうまくいかない人は5つのエクササイズを。

脳からの伝達回路をつなげるエクササイズ

正しい歩き方を、よりスムーズに行うためのエクササイズをご紹介します。

ボールウォーキングがなかなかうまくできないという人は、「足首を伸ばしなさい」「肩甲骨を引きなさい」といった脳からの指令が、動かす部位の筋肉や神経まで伝達できていない場合が多いです。

ここで紹介するのは、その伝達回路をつなげてあげるためのエクササイズ種目です。

全部で5種目ありますが、すべて足首のニュートラルポジション（32ページ参照）を意識すること、そして体重をバランスポイント（66ページ参照）に乗せることが基本となります。

毎日300歩の正しい歩き方を意識したウォーキングと並行して、このエクササイズをつづけると、最初は考えながら歩いていた人も、無意識のうちに正しい歩き方ができるようになっていきます。

❶胸郭エクササイズ

正しい歩き方というと足の着地や運びにばかりに意識が向きがちですが、上半身が正しい姿勢になっていなければ、不調の改善やシェイプアップに有効な歩き方にはなりません。

❷股関節エクササイズ

このエクササイズで股関節が思いどおりに動かせるようになると、歩き方の質が高まるのはもちろん、日々の活動量がアップするので、よりアクティブな日常生活を送れるようになります。また、スポーツのスキルアップも図れます。

❸つま先とかかとのエクササイズ

着地したときのつま先と、後ろ足のかかとの動きの感覚をつかむためのエクササイズです。

❹足裏メビウス

足裏の体重移動の感覚を身につけるエクササイズです。かかとで着地してから、かかと→小指のつけ根→親指のつけ根とスムーズに体重を移動することで、足首のぶれが少なくなります。

❺半歩ウォーキング

歩幅を小さくしてウォーキングすることで、着地したときの重心移動の感覚を身につけるエクササイズです。

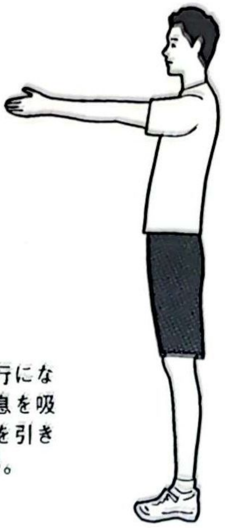
CamScannerでスキャン

①胸郭エクササイズ

上半身は、胸を開いてしっかりと深呼吸をし、できるだけ多くの酸素を体に取り込むのが基本です。前かがみの姿勢に慣れていると、「胸を開く」感覚が得にくい場合がありますので、肋骨を上げて胸を張り、横隔膜を上げる感覚を身につけていきます。

10回×3セット

基本の姿勢
足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ。



①
両腕を床と平行になるまで上げ、息を吸いながら肋骨を引き上げて胸を張る。

②
両ひじを後ろに引いて90度に曲げ、胸を張る。おなかを突き出したり、腰が反ったりしないよう注意。

③
②の姿勢から両手の指先を床に向ける。肩はつねにリラックスさせ、胸に意識を向ける。

④
胸を下ろして全身の力を抜く。このときもバランスポイントに全体重が乗るよう、耳からくるぶしまで一直線になっていることを確認。基本の姿勢に戻す。

CamScannerでスキャン

② 股関節エクササイズ

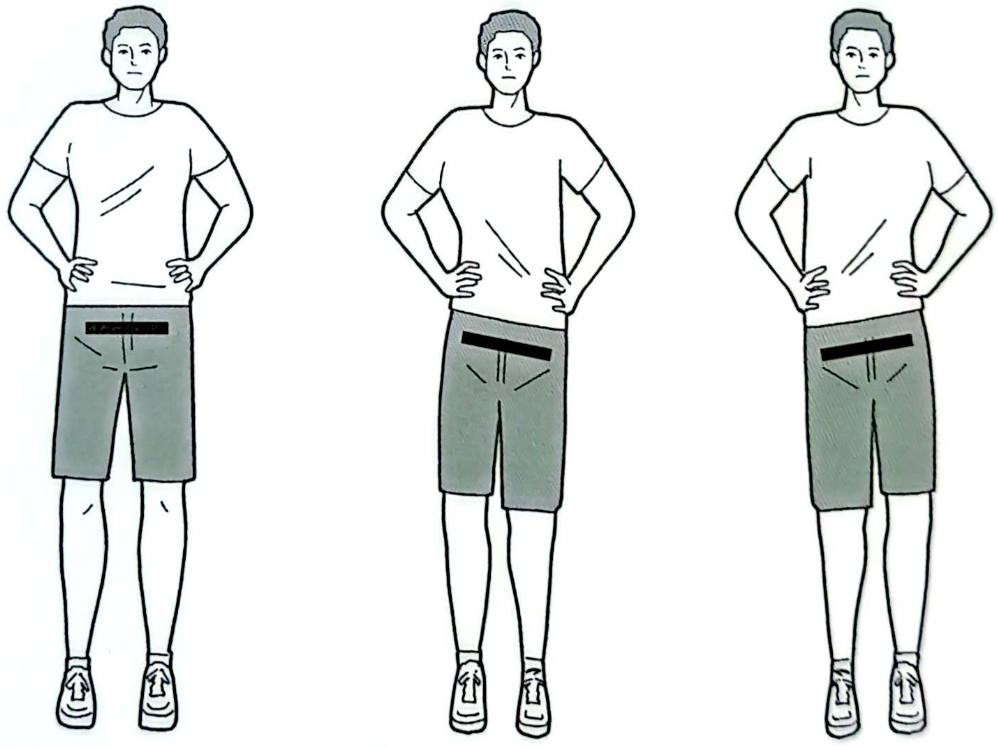
歩く、走る、階段の上り下り、イスに座るなど、
日常生活のすべての動作に股関節が大きくかかわっています。
股関節がうまく動かせていない人は、足を引きずるような歩き方になりがちで、
靴底の減りも他の人より早くなります。
とくにこのエクササイズをまめに行いましょう。

股関節を上下に動かすエクササイズ

10回×3セット

基本の姿勢

足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ。



①
両ひざを軽く曲げ、腰骨に両手を添えて腰を少しだけ落とす。

②
左ひざは曲げたまま、右の股関節を引き上げるようにして右ひざを伸ばす。足裏の前面は床につけたまま、かかとを上げたりしないこと。

③
右ひざを曲げると同時に、左の股関節を引き上げるようにして左ひざを伸ばす。フラダンスで腰を振るようなイメージで。①～③の動作を繰り返す。ひざの曲げ伸ばしでなく、股関節の上げ下げを意識すること。

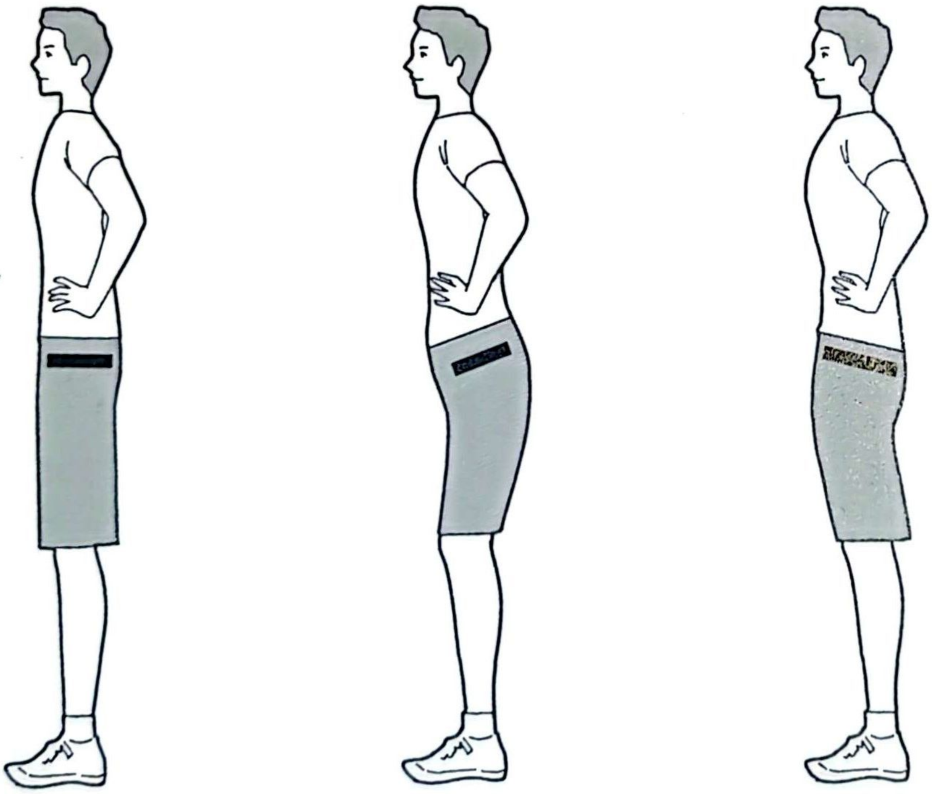
CamScannerでスキャン

股関節を円状に動かすエクササイズ

10回×3セット

基本の姿勢

足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ。



①
両ひざを軽く曲げ、腰骨に両手を添えて腰を少しだけ落とす。

②
両ひざを軽く曲げたまま、腰を突き出す要領で股関節を前に出す。バランスポイントにしっかり体を乗せる。

③
②の姿勢からお尻を引く要領で股関節を後ろに引く。①〜③の動作を繰り返す。慣れてきたら、両ひざを伸ばした状態で同じ動作を行う。右ページのエクササイズと組み合わせると円運動になる。

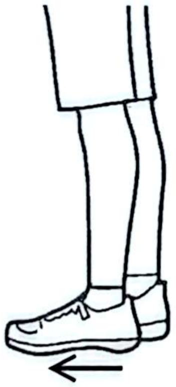
CamScannerでスキャン

③ つま先とかかとのエクササイズ

一見、簡単そうですが、姿勢が悪い人はこの動きがなかなかうまくできません。注意点は、きちんとひざを伸ばすこと。股関節で脚を引き上げるようにすると、ひざを曲げずにタップできます。また、足首のニュートラルポジションやバランスポイントも忘れずに意識してください。後ろ足のかかとは蹴り上げるのではなく、真上に上げるイメージです。そうすると、後ろのふくらはぎは軽く盛り上がり、収縮・弛緩のコツがつかめます

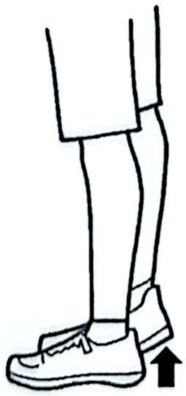
左右10回ずつ×3セット

基本の姿勢
足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ。

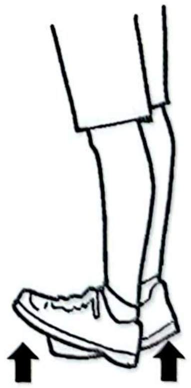


① 足先を小さく1歩、前に出す。つま先は進行方向に向ける。

② 前に出した左足のつま先を真上に上げる。ひざを曲げず、重心がセンターにあることを意識する。



③ 左足のつま先をおろして、今度は右の股関節を引き上げながら、右足のかかとを真上に上げる。このとき、ひざが曲がらないよう注意する。



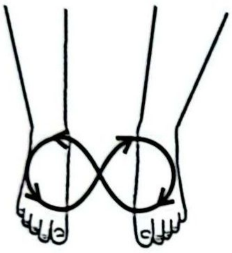
④ ②と③の動きを確認できたら、左足のつま先と右足のかかとを同時に上げる動きを10回行う。ふらついても足指に力を入れないこと。右足のつま先と左足のかかとを同時に上げる動きも10回行う。

CamScannerでスキャン

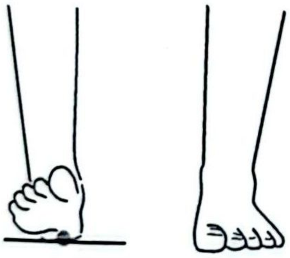
④ 足裏メビウス

このエクササイズをつづけていると、脳からの指令が足裏の神経と筋肉へと瞬時に伝達されるようになるので、頭で考えなくても自然と体重移動ができるようになります。
ウォーキングの練習をするときは、親指のつけ根へと体重移動したときに、すでに反対側の足のかかとへの体重移動を意識しましょう。
理想は、体重移動の軌跡をたどったときに「メビウスの輪」がきれいに描けることです。

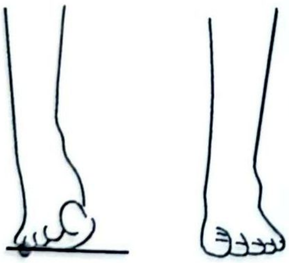
2～3分



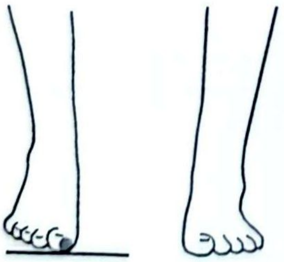
右足の親指から、左足のかかとへ体重を移動する。左足の小指のつけ根→親指のつけ根→右足のかかと……とメビウスの輪をイメージしながら体重移動を繰り返す。



①
足を軽く開き、右足のかかとに体重をかけて立つ。



②
右足のかかとから小指のつけ根へと体重を移動する。



③
小指のつけ根から親指のつけ根へと体重を移動する。
①～③の動作を左右交互に繰り返す。

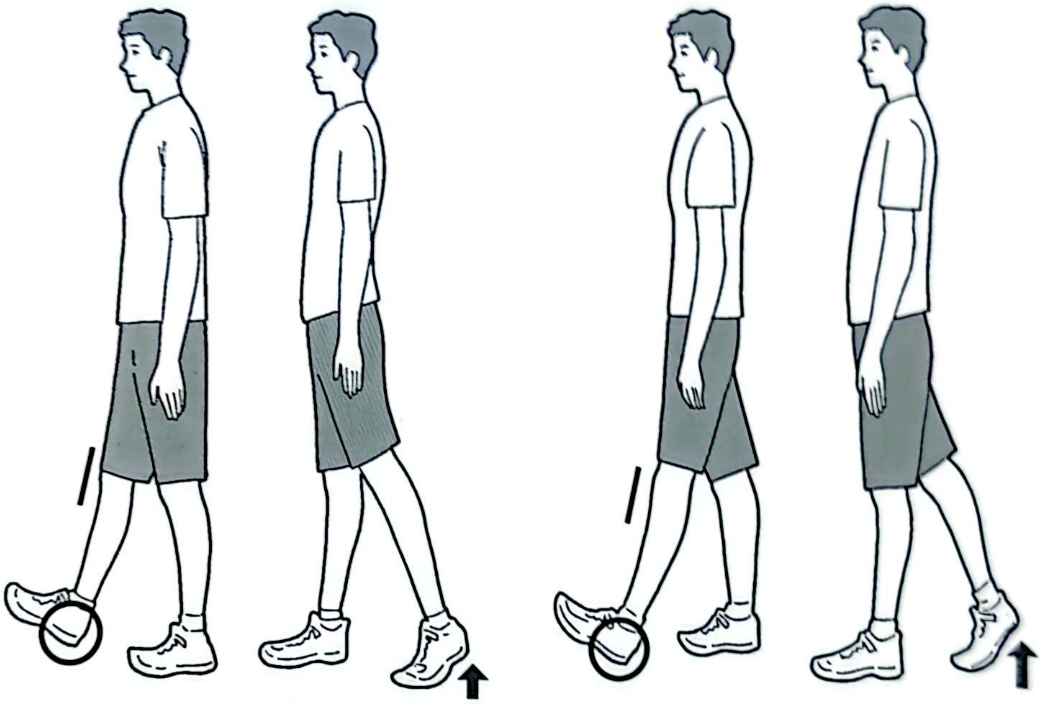
CamScannerでスキャン

⑤ 半歩ウォーキング

1歩踏みだしかかとから着地し、後ろ足の足首を伸ばしながら踏みだした足のバランスポイントに体重を乗せて重心を移動します。重心を移動する際は、踏みだした足のひざを伸ばし、骨盤を少しだけ前に傾けると体重移動がスムーズに行われ、ボールがころころ転がるように歩けます。体重移動の感覚とともに、後ろ足を軽く残す感覚も身につけましょう。後ろ足で蹴ってはいけません。軽く残して足首をしっかり伸ばし、足指とふくらはぎには力を入れないことが大切です。

左右交互に10回ずつ

基本の姿勢
足を軽く開き、バランスポイントに体重が乗るようにして立つ。



1 右ひざを伸ばしたまま、かかとから半歩踏みだす。

2 右足を踏みだすと同時に左足のかかとを上げる。左足はかかと→小指→薬指の順で体重を移動させながら、右足のバランスポイントに重心を移動させる。両足先が進行方向を向いているかも確認する。

3 右足を元の位置に戻し、今度は左ひざを伸ばし、かかとから半歩踏みだす。猫背になっていないか、上半身の姿勢にも注意。

4 左足を踏みだすと同時に右足のかかとを上げる。右足はかかと→小指→薬指の順で体重を移動させながら、左足のバランスポイントに重心を移動させる。視線は正面を向く。

CamScannerでスキャン

第4章

不調とは無縁の人生を送るための正しい靴選び

正しい歩き方をするためには、正しい靴選びから。
いつも履いている靴は、正しい歩き方ができる靴なのか、
いますぐチェックしてみよう。

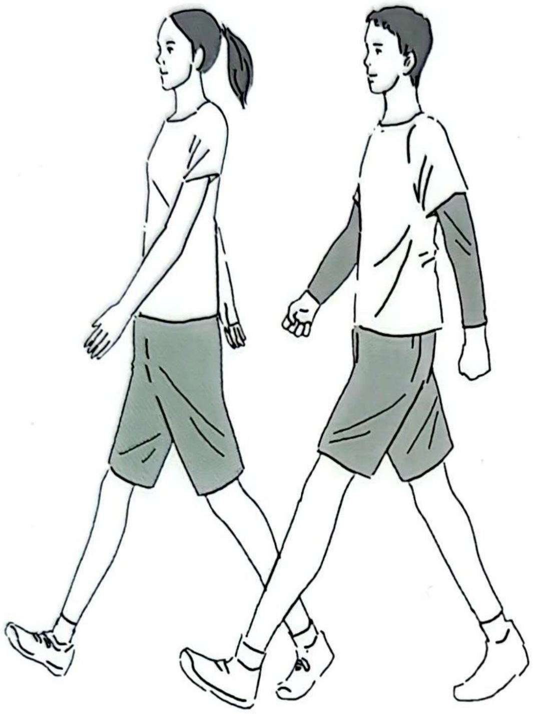
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

靴選び5つのポイント

実際に靴選びをするときにチェックすべき5つのポイントです。

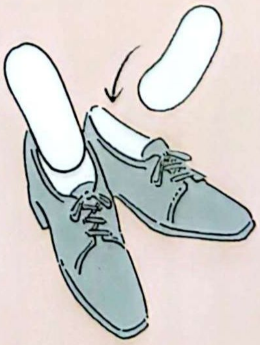
92ページ参照



インソールの活用

足首の位置や重心をおく位置のクセがなかなか戻しづらいときはインソールの活用も。

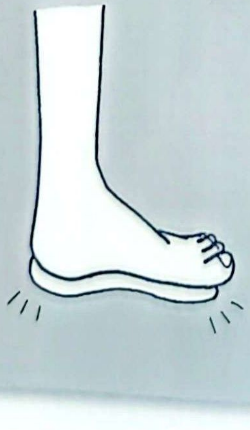
95ページ参照



全国のフットマスター

スペシャリストに相談し、足の悩みを解決する手もあります。

96ページ参照



CamScannerでスキャン

履きづらく、脱ぎにくい靴を選ぶのが正解

あなたの靴は履きやすく脱ぎやすい靴ではありませんか？

履きやすく脱ぎやすい靴を選んではいけない

私たちの足や体全体、そして健康に大きな影響を及ぼすのが「靴」の存在です。

せっかく正しい足首の使い方や、正しい歩き方について知識を深めても、靴選びを間違えるとすべてが台なしになってしまいます。

ところが、日本では靴に関する正しい情報がいまだに不足しています。

たとえば、日本では靴を選ぶ際に「履きやすく、脱ぎやすい」という点を重要視する人が、とても多いですよね。

でも、正解は「履きづらく、脱ぎにくい」靴を選ぶ、です。足にフィットしていて一体感のある靴でなければ、歩きづらくなるのです。

日本の履物文化は長らく草履の時代がつづいたため、当時の判断基準である履きやすさと脱ぎやすさがいまだに重要視されているのでしょう。

間違った靴選びは小学校時代から始まる

靴が文化として根づいている欧米では、見た目やファッション性だけでなく、足の健康を考えた靴選びがより重要視されています。

とくに「靴大国」ともいわれるドイツでは、整形外科医により開発された靴が普及し、「足の健康を考えた靴ならドイツ靴」という国際的な共通認識も生まれています。

また、「足は全身を支配する」という考え方が浸透しており、ドイツの子どもたちは股関節、脚長差、内反外反・扁平（へんぺい）足などの足の変形が定期的にチェックされ、しつけや教育にも靴の履き方、歩き方が取り入れられています。

一方、日本ではどうでしょう。日本は、小学校入学と同時に、なぜか大きい靴をすすめられます。「すぐ成長するから大きめのものを買いましょう」というわけです。

運動靴もそうなら、上履きなどは「履きやすく、脱ぎやすい」を象徴する靴ですよね。経済的な事情も考慮してのこととは思いますが、大きめの上履きでは足の機能が衰えるばかりです。

こうした小学校時代の靴に対するイメージを引きずる形で、大人になっても「大きいほうがいい、ケガをしなければいい」という靴合わせになるのです。

このような靴に対する認識を変えていかなければ、日本人は永遠に靴が及ぼす体の不調、運動機能の低下から逃れられないでしょう。

CamScannerでスキャン

合わない靴を履きつづけると危険！

歩いているときに、1歩にかかる衝撃は体重の1.25倍にもなります。
成人男性の場合は1日約7200歩（成人女性は約6200歩）、1年で260万歩分にもなります。
間違った歩き方とともに、合わない靴を履きつづけると、体の不調につながるのです。

どのような靴を選び、どう歩くのかがとても大切

歩くとき、足は複雑な動きをし、クッションとなる足裏のアーチと靴が衝撃を吸収してくれています。

ところが、最近ではオシャレを優先させた靴選びが当たり前となり、ほとんどの人はきつすぎる靴、大きすぎる靴を履きつづけているのです。そうなると、足の動きや衝撃を受け止めることができなくなります。

合わない靴で出てくる不調

大きい靴を履いていると痩せない

靴が大きいと、つまずいたり転んだりするのを防ごうとして、足の関節は自動的にロックします。そうなると関節の可動域が狭くなり、大きな動きができなくなり、筋肉も伸び縮みしなくなります。これでは、いくら歩いても有酸素運動にならず、もちろん代謝も上がりません。つまり、大きい靴を履いている限り、歩いて痩せることは難しいのです。

CamScannerでスキャン

絶対に選んではいけない靴をあなたは履いていませんか？

靴を購入するとき、この5つをNGだと思って選んでみてください。

体に不調を来す靴とは？

みなさんも、ファッション性だけで靴を選んだり、試し履きをせずに買ったりすることはありませんか？　靴のサイズはメーカーによって違いがあり、幅も違えば、かかとのホールド感も違います。

どのような靴を選ぶと、足に痛みが出たり、整形外科的な障害になったりするか、その代表的なものを5つご紹介します。なぜいけないのか、それらの理由については、91ページも参考にしてください。

この5つに思い当たるものがあれば、靴を買いかえることをおすすめします。

①明らかに足より大きい靴

子どもが遊び半分で大人の靴を履いている姿を想像してみてください。

靴のなかで足が泳いでしまい、脱げないように足指に力が入ります。かかとは不安定で引きずるような歩き方になります。足指が使えないことで、地面から受けた衝撃の次の1歩にするための推進力もなくなります。

②足が窮屈な靴

ファッション性重視の靴選びをしている人、太って足のサイズも変わっているのに、「まだ履けるから」と同じ靴を履きつづけている人は、窮屈な靴に無理やり足を押し込むことも多いでしょう。女性の場合、姿勢が悪い人がハイヒールを履くと、足先がつんのめって、この状態になりがちです。

③かかとが合っていない靴

足のサイズ自体は合っているのに、かかとが抜けるような感じがするなど、かかとが合っていない靴も危険です。とくに女性はかかとが小さい人が多いので、足のサイズだけでなく、かかとのフィット感を確認して靴選びをしましょう。

④軽すぎる靴

靴底がペラペラなフラットシューズや、スニーカーでもびっくりするくらい軽い靴は、注意が必要です。

靴底がペラペラで靴の構造が弱いため、足の動きを支える役割をしません。かといってはだしの感覚とも違います。

⑤不安定なやわらかい靴

やわらかい靴は、そのフィット感から「履きやすい」と勘違いしがちです。

もちろん履きやすい靴もありますが、あまりにやわらかいものは注意が必要です。

CamScannerでスキャン

なぜこのような靴を選んではいけないのか

いまあなたが履いている靴は、次の５つに当てはまりますか？
もし１つでも当てはまっていたら、すぐに別の靴を選んだほうがいいでしょう。
92ページの正しい靴選びも参考にして、ぴったりの靴を見つけてください。

❶ 明らかに足より大きい靴

大きい靴を履くと、ムリに前へ進もうとして体に力を入れて歩くことになり、さまざまな部分の筋肉がこわばります。また、足指に力が入らず、足首が安定しないため、全身を使ってバランスをとろうとします。つまり、歩いている間ずっと、全身が緊張状態になってしまいます。

❷ 足が窮屈な靴

足のいちばん長い指からかかとまでの足のサイズよりも小さい靴を履くと、足指をしっかり伸ばせません。そのため、指先で踏ん張って体重を支えると、つま先に重心がかかります。そうなると交感神経が過緊張となり、呼吸が浅くなって、リラックスできなくなります。

また、正しい歩き方ができませんし、足先や足全体に痛みを感じ、意識がそちらに向いてしまい、エネルギーを足にとられてしまうため、ストレス耐性が弱まります。

❸ かかとが合っていない靴

歩くときに、かかとが左右に揺れたり、抜けやすかったりすると、体の重心の軸も左右に揺れながら蛇行した感じで歩くようになります。それに連動して骨盤にも左右差が生じるため、腰痛やぎっくり腰の原因になりますし、ぽっこり突き出たおなかになりやすくなります。

❹ 軽すぎる靴

このタイプの靴で歩くと、荷重を足裏のアーチを使って支えることができません。そのかわり、ふくらはぎなどの筋力を使って体を支えようとするため、足の疲労感が強く出ます。

歩くときは、おへそあたりを重心として、振り子運動のように足が動くのが理想です。すると、筋肉を使わなくても重力で足が自然と前に出るようになります。しかし、あまりに軽い靴を履いていると、靴が重りの役目を果たさないので、振り子のような動きができなくなってしまうのです。

❺ 不安定なやわらかい靴

着地したときに足が安定しないので、履きつづけていると足裏の筋肉である足底筋が疲れやすくなります。

また、着地のときに足をうまく支えられないので、足首が内側に倒れやすくなり、親指に荷重が乗ることで外反母趾（ぼし）や巻き爪になることもあります。

CamScannerでスキャン

理想の靴を選ぶために チェックすることは？

歩きつづけても疲れない 理想の靴に近い、ベストの靴を選ぼう！

靴選びにも とことんこだわって

靴店ですすめられるまま大きいサイズの靴を買い、靴を引きずるように歩いたり、靴下を2枚はいて調節したりする人がいます。

せっかく正しい歩き方をマスターしたのですから、靴選びにもとことんこだわってほしいものです。ぜひ自分の目で見て、さわって、実際に履いて、自分にベストの靴を選んでください。

理想の靴とは、足の甲にフィットして、かかとをしっかりホールドしてくれて、足指にもきちんと力が入り、歩きつづけても疲れない靴です。そうした靴に出会うための靴選びのポイントをご紹介しましょう。93ページからはそれぞれの選び方を詳しく解説していきます。

チェックポイントは5つ

① かかとが補強されているか？

靴を選んで履いてみる前に、よく観察し、さわってみてください。チェックするのはかかとです。かかと部分がしっかり補強されているかどうかがポイントです。

② 履き口の大きさや高さが正しいか？

靴を真上から見て、履き口の大きさがどのくらいかもチェック。履き口が大きすぎると、足首の位置が固定しません。

また、内くるぶしと外くるぶしの左右の高さを比較し、内側が高くて外側が低い靴を選びましょう。

③ 親指のつけ根部分がきちんと曲がるか？

試し履きの際は、必ずかたい床面で行いましょう。その際、靴の曲がる部分と、親指の曲がる位置がずれていないかどうかを確認します。

④ つま先に1～1・5㎝の余裕があるか？

サイズ感をみるには、かかとで合わせて履いてみて、つま先部分に1～1・5㎝程度、余裕があれば合格です。

⑤ アウトソールがねじれていないか？

靴選びの際はアウトソール（靴の裏）のチェックも欠かさず行いましょう。アウトソールの理想は、かかとの真ん中からつま先に向けたラインの延長上に、人さし指があることです。

CamScannerでスキャン

靴選びの
５つのポイント

靴を選ぶとき、大きいのに中敷きを入れてごまかして購入することはありませんか？
正しい歩き方をしても靴が合っていないと、台なしになってしまいます。
自分の足に合う靴探しに役立つ５つのポイントです。

ポイント ❶ かかとが補強されているか？

かかとにさわってみてください。かかとが補強されて安定していると、足首の左右のぶれを防ぎます。

床においてみて、かかと部分が床に対して垂直かどうかを確認するのも大切な作業です。女性の場合、とくにヒールの高い靴は床との接地面積が小さいので、ヒールが前後や左右に傾いていないかをチェックしましょう。

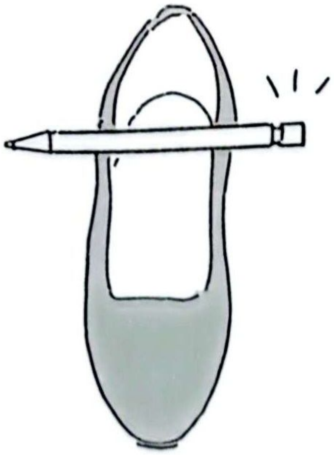
かかととは、靴底ではなく斜線の部分です。

ポイント ❷ 履き口の大きさや高さが正しいか？

靴を真上から見て、履き口の大きさをチェックします。履き口が大きすぎると、足首の位置が固定しません。

次に靴の履き口の内くるぶしと外くるぶし部分の確認を。ペンなどを履き口にのせて、左右の傾きを見ます。内側が高くて外側が低い靴を選びましょう。足の特徴として、内側と外側とでは高さが異なり、内側の親指側のくるぶしのほうが若干、高くなっているからです。

もし、靴の外側のくるぶし部分が高くなっていたり、同じ高さの靴の場合、外側のくるぶしが靴とすれてしまい痛くなることもありします。



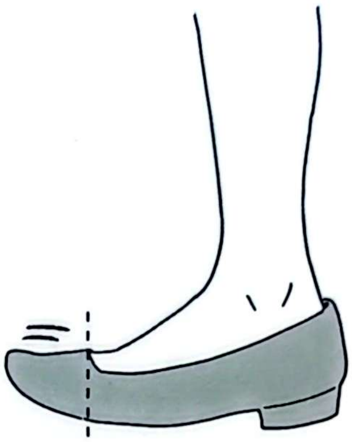
CamScannerでスキャン

ポイント③ 親指のつけ根部分がきちんと曲がるか？

カーペットの上を歩いたときは問題がなかったのに、かたい路面を歩いたら靴が足に当たって痛いということもあります。試し履きは、必ずかたい床面で行いましょう。

履いたら、歩いたり、座ったりとさまざまな動作をして、足に合っているか、靴の曲がる部分と、実際の足の曲がる位置がずれていないかを確認。

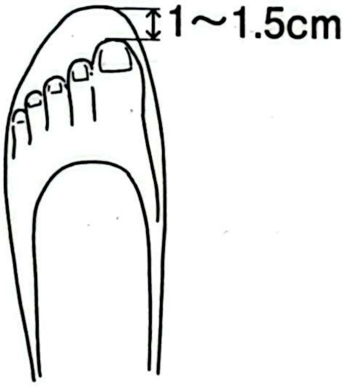
たとえば、靴が小さくて親指のつけ根の位置が先のほうにあれば、曲がる位置が合わず、歩くのに余計な力が必要となり疲れます。逆に靴が大きすぎると、靴のなかで足が動いてしまうので、靴と足の関節の曲がる位置が合いません。



ポイント④ つま先に1～1.5cmの余裕があるか？

試し履きで歩くときは、足の甲がしっかり固定されているかどうかも大事なポイントです。靴が脱げやすくなるため、足指で踏ん張ることになり、姿勢が前かがみになる、すねのあたりが痛くなるなど、他の部位に影響が出てきてしまいます。

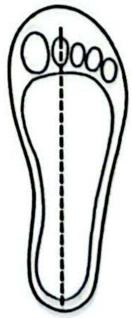
サイズは、かかとで合わせて履いてみて、つま先部分に1～1.5cm程度、余裕があれば合格です。サイズの左右差がないかどうかもチェックしましょう。中敷きを取り外せるものは、取り外してかかとと合わせ、つま先が少し折り曲げられるくらいがちょうどいいサイズです。



ポイント⑤ アウトソールがねじれていないか？

アウトソールのかかとの真ん中からつま先に向けたラインの延長上に、人さし指がありますか？歩くときにかかとから着地し、その後の体重移動に足首をスムーズに使うためです。

靴のなかには、ラインの延長上に小指がきているものもたくさんあります。この場合、着地したときに足首が外側に傾いてしまい、ひざや股関節、骨盤が外側にねじれて負荷がかかるため、ひざ痛、股関節痛になりやすいのです。



CamScannerでスキャン

インソールでいつでも
バランスポイントに立てる

**正しい歩き方をするために、歩き方の練習やエクササイズをし、
靴も選んだというのに、いつものクセが直らないという方もいます。
この本の最後に、その方たちのためのインソールをご紹介します。**

ベストな足首と重心の位置を インソールでキープ

正しい歩き方の最重要ポイントは、足首をニュートラルポジションにすること、そして重心をバランスポイントにおくことです。

しかし、一度クセがついてしまった足首の位置や、重心の位置がなかなか戻しづらいという人もいます。そういう方におすすめしているのが、靴底に入れる「オーダーメイド矯正インソール」です。

私の治療院でもインソールを提供していますが、すべて一人一人の足に合わせて石こうで型をとるオーダーメイドです。そのため、オーダーメイド矯正インソールを装着するだけで、歩いているときも、立ったり、座ったりしているときも、その人にとってベストな足首と重心の位置をキープできます。

つねにベストな位置で 体の機能もアップ

足首がつねにニュートラルポジションにあると、かかとまわりにあるたくさんの血管がねじれによる圧迫から解放され、血行が促進されます。また、つねにバランスポイントに体重を乗せられると、呼吸も深くなり体の機能もアップします。

私のクライアントのなかには、ご夫婦でオーダーメイド矯正インソールを装着するようになったとたん、2人そろってゴルフのベストスコアを更新したという方もいます。

足首のニュートラルポジションや、バランスポイントをつかみにくい、正しい位置になっているかどうかわからないという方は、オーダーメイド矯正インソールにその役目を任せてしまうのもひとつの手です。

CamScannerでスキャン